

MENÜÜ



teenused@elva.ee

31.08-06.09.2026

	ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE
HOMMIKUSÖÖK	PIIMA-RIISISUPP LEIB SULATATUD JUUSTUGA	4-VILJAHARBEPUDER MARJAPÜREE TAIMETEE	TATRAHARBEPUDER HAPUKOOR KAKAO	8-VILJAHARBEPUDER MOOS	MARJA- KODUJUUSTUSMUUTI KAMAPALLID
VITAMIINIAMP	LILLKAPSAS	PAPRIKA	BANAAN	PIRN	ÕUN
LÕUNASÖÖK	VALGE KALAKASTE KEEDUKARTUL PORGAND JA KURK LEIB	KARTULI- FRIKADELLISUPP MAITSEROHELINE LEIB JÄÄTIS	ÜHEPAJATOOT KANALIHAGA MAITSEROHELINE PAPRIKA JA EDAMAME OAD LEIB	BORŠ SEALIHAGA HAPUKOOR MAITSEROHELINE KOHUPIIMAKREEM RIIVLEIVA JA MAASIKATEGA LEIB	SEA- VEISEHAKKLIHARULL SUVIKÕRVITSAGA MAITSEROHELINE RIIS PIIMAKASTE PORGANDI- KAALIKASALAT LEIB
ÕHTUOODE	AHJUPANNKOOK MARJAPÜREE PIIM PLOOM	TÄISTERA JA DURUM PASTA KÜLM KASTE TOMATIPASTAGA MARINEERITUD KURGISALAT MELON	PUUVILJASALAT MARJADEGA KREEKA JOGURTIKREEM ÕUNAPÜREEGA PÄHKLIID ROSIINAD	KARTULI-LILLKAPSAPÜREE KÜLM KASTE ÜRTIDEGA KURK	KARTULI-MUNASALAT MAITSEVESI LEIB

*Praepäevadel on joogiks vesi, kui ei ole märgitud teisiti.

*Toitlustaja jätab endale õiguse vajadusel menüüd muuta ning jooksvaid muudatusi nädala menüüs ei kajastata. Lisainfo toitlustajalt.

2-3a Nädala menüü

Söögikord	Retsept	Allergeenid	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud
esmaspäev 31.08.2026	Piima-riisissupp	1, 2	202g	200Kcal	6.85g	4.43g	7.4g	27.17g
Hommikusöök	Leib sulatatud juustuga		45g	103Kcal	2.95g	1.78g	4.68g	12.73g
	Kokku:		247g	303Kcal	9.8g	6.21g	12.08g	39.9g
Lõunasöök	Kalakaste	4, 2, 1	130g	142Kcal	6.55g	3.16g	12.83g	7.72g
	Keedetud kartul		137g	104Kcal	0.14g	0g	2.73g	22.29g
	Porgand, kurk		60g	13Kcal	0.06g	0g	0.39g	2.1g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Kokku:		357g	322Kcal	7.11g	3.22g	18.05g	43.39g
Õhtusöök	Ahjupannkook	2, 1, 3	100g	221Kcal	10.71g	5.95g	7.9g	22.84g
	Marjapüree SV		30g	35Kcal	0.09g	0.01g	0.06g	8.49g
	Piim 3,5% (PRIA)		155g	97Kcal	5.41g	5.18g	4.95g	7.19g
	Ploom (PRIA)		81g	40Kcal	0.24g	0g	0.41g	8.23g
	Kokku:		366g	393Kcal	16.45g	11.13g	13.31g	46.75g
Vitamiinipaus	Lillkapsas (PRIA)		78g	28Kcal	0.33g	0g	1.24g	4.01g
	Kokku:		78g	28Kcal	0.33g	0g	1.24g	4.01g
teisipäev 01.09.2026	Neljaviiljahelbepuder(mahepiim, mahe helves)	1, 2	150g	128Kcal	3.57g	1.91g	4.28g	18.3g
Hommikusöök	Marjapüree 20/30		30g	35Kcal	0.09g	0.01g	0.06g	8.49g
	Taimetee		148g	5Kcal	0g	0g	0.01g	1.24g
	Kokku:		328g	168Kcal	3.66g	1.92g	4.35g	28.03g
Lõunasöök	Kartuli-frikadellisupp 1	1, 2, 3, 8, 10, 11, 13	199g	146Kcal	6.75g	2.76g	6.53g	14.17g
	Jäätis tk		65g	137Kcal	5.89g	3.5g	2.2g	18.77g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Maitseroheline 5g		5g	2Kcal	0.03g	0g	0.14g	0.19g
	Kokku:		299g	348Kcal	13.03g	6.31g	10.97g	44.41g
Õhtusöök	Kirjud makaronid juustuga	1, 2, 3, 11, 13	139g	240Kcal	5.48g	2.58g	11.16g	35.8g
	Marineeritud kurgisalat 50g		51g	10Kcal	0.2g	0g	0.46g	1.32g
	Külm kaste tomatipastaga(hapukoor)		60g	132Kcal	11.3g	6.1g	1.71g	5.69g
	Melon		82g	14Kcal	0.08g	0g	0.33g	2.78g
	Kokku:		332g	396Kcal	17.07g	8.68g	13.66g	45.6g
Vitamiinipaus	Paprika (PRIA)		83g	23Kcal	0.17g	0.08g	0.91g	3.73g
	Kokku:		83g	23Kcal	0.17g	0.08g	0.91g	3.73g

kolmapäev 02.09.2026	Tatrahelbepuder	1, 3, 8, 10, 11, 2	150g	153Kcal	3.59g	1.97g	5.91g	23.4g
Hommikusöök	Hapukoor 30		30g	67Kcal	6.45g	4.62g	0.99g	1.14g
	Kakao (mahepiim)		150g	121Kcal	5.39g	3.48g	4.38g	13.23g
	Kokku:		330g	341Kcal	15.43g	10.07g	11.29g	37.77g
Lõunasöök	Ühepajatoit kanalihaga	1, 8	200g	126Kcal	1.13g	0.17g	11.3g	15.6g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Paprika, edamame oad 100g		58g	22Kcal	0.49g	0.04g	1.18g	2.44g
	Maitseroheline		5g	2Kcal	0.03g	0g	0.14g	0.19g
	Kokku:		293g	213Kcal	2.01g	0.27g	14.72g	29.51g
Õhtusöök	Puuviljasalat (marjadega)	2, 7, 9, 13	100g	56Kcal	0.36g	0.07g	0.53g	11.16g
	Kreeka jogurtikreem õunapüreega		80g	95Kcal	4.81g	2.65g	2.17g	10.75g
	Pähklid		20g	124Kcal	10.88g	0g	3.98g	2.62g
	Rosinad 30g		30g	85Kcal	0.3g	0.05g	0.9g	18.78g
	Kokku:		230g	360Kcal	16.35g	2.76g	7.58g	43.31g
Vitamiinipaus	Banaan		81g	55Kcal	0.16g	0.08g	0.65g	12.47g
	Kokku:		81g	55Kcal	0.16g	0.08g	0.65g	12.47g
neljapäev 03.09.2026	8-viljahelbepuder (mahepiim)200	1, 2, 14	150g	138Kcal	4.07g	2.11g	5.43g	18.56g
Hommikusöök	Moos (suhkruvaba)		20g	33Kcal	0.12g	0g	0g	8g
	Kokku:		170g	171Kcal	4.19g	2.11g	5.43g	26.56g
Lõunasöök	Borš sealihaga	2, 1, 3, 10	200g	109Kcal	4.22g	1.53g	6g	10.32g
	Hapukoor 20%		20g	44Kcal	4.3g	3.08g	0.66g	0.76g
	Kohupiimakreem riivleivaga		101g	140Kcal	3.77g	2.18g	10.61g	15.66g
	Maasikad		30g	12Kcal	0.06g	0g	0.15g	2.52g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Maitseroheline 5g		5g	2Kcal	0.03g	0g	0.14g	0.19g
	Kokku:		386g	370Kcal	12.74g	6.85g	19.66g	40.72g
Õhtusöök	Kartuli-lillikapsapüree	2, 3, 11, 13	140g	129Kcal	1.33g	0.74g	3.32g	24.81g
	Külm kaste ürtidega 50g		50g	69Kcal	4.96g	1.25g	1.4g	4.65g
	Kurk (PRIA)		81g	8Kcal	0g	0g	0.57g	1.14g
	Kokku:		271g	206Kcal	6.29g	1.99g	5.29g	30.61g
Vitamiinipaus	Pirn (PRIA)		80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g
	Kokku:		80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g
reede 04.09.2026	Marja-kodujuustuemuuti	2, 1	180g	112Kcal	1.74g	0.54g	3.96g	18.65g

Hommikusöök	Kamapallid		50g	173Kcal	1.3g	0.2g	6.6g	30.35g
	Kokku:		230g	285Kcal	3.04g	0.74g	10.56g	49g
Lõunasöök	Sea-veisehakkliharull suvikõrvitsaga (mahe veisehakkliha)	3, 1, 2	60g	146Kcal	10.2g	3.96g	10.2g	3.13g
	Riis		143g	180Kcal	0.35g	0.06g	4.1g	39.85g
	Porgandi-kaalikasalat 1		50g	17Kcal	0.07g	0g	0.4g	2.91g
	Piimakaste		60g	57Kcal	3.98g	2.58g	1.44g	3.7g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Maitseroheline 5g		5g	2Kcal	0.03g	0g	0.14g	0.19g
	Kokku:		348g	465Kcal	14.99g	6.67g	18.37g	61.07g
Õhtusöök	Kartuli-munasalat(ilma singita)130g	1, 2, 3, 11	101g	144Kcal	10.49g	4.48g	4.17g	7.92g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)		147g	4Kcal	0.1g	0.02g	0.08g	0.64g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Kokku:		278g	211Kcal	10.95g	4.55g	6.36g	19.84g
Vitamiinipaus	Õun (PRIA) 80g		80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g
	Kokku:		80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g

3-7a Nädala menüü

Söögikord	Retsept	Allergeenid	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud
esmaspäev 31.08.2026	Piima-riisipupp	1, 2	252g	251Kcal	8.57g	5.54g	9.25g	33.97g
Hommikusöök	Leib sulatatud juustuga		50g	115Kcal	3.28g	1.98g	5.2g	14.14g
	Kokku:		302g	366Kcal	11.84g	7.52g	14.45g	48.11g
Lõunasöök	Kalakaste	4, 2, 1	150g	164Kcal	7.56g	3.65g	14.81g	8.91g
	Keedetud kartul		166g	127Kcal	0.17g	0g	3.32g	27.06g
	Porgand, kurk		80g	17Kcal	0.08g	0g	0.52g	2.81g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Kokku:		426g	371Kcal	8.17g	3.71g	20.74g	50.06g
Õhtusöök	Ahjupannkook	2, 1, 3	120g	266Kcal	12.85g	7.14g	9.48g	27.41g
	Marjapüree SV		30g	35Kcal	0.09g	0.01g	0.06g	8.49g
	Piim 3,5% (PRIA)		155g	97Kcal	5.41g	5.18g	4.95g	7.19g
	Ploom (PRIA)		102g	49Kcal	0.31g	0g	0.51g	10.29g
	Kokku:		407g	447Kcal	18.66g	12.32g	14.99g	53.37g
Vitamiinipaus	Lillkapsas (PRIA)		97g	35Kcal	0.41g	0g	1.56g	5.02g
	Kokku:		97g	35Kcal	0.41g	0g	1.56g	5.02g
teisipäev 01.09.2026	Neljajälgelbepuder(mahepiim, mahe helves)	1, 2	180g	154Kcal	4.29g	2.29g	5.13g	21.97g
Hommikusöök	Marjapüree 20/30		30g	35Kcal	0.09g	0.01g	0.06g	8.49g
	Taimetee		197g	7Kcal	0g	0g	0.02g	1.65g
	Kokku:		407g	196Kcal	4.38g	2.3g	5.21g	32.11g
Lõunasöök	Kartuli-frikadellisupp 1	1, 2, 3, 8, 10, 11, 13	249g	183Kcal	8.44g	3.45g	8.16g	17.72g
	Jäätis tk		65g	137Kcal	5.89g	3.5g	2.2g	18.77g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Maitseroheline 5g		5g	2Kcal	0.03g	0g	0.14g	0.19g
	Kokku:		349g	385Kcal	14.72g	7g	12.6g	47.96g
Õhtusöök	Kirjud makaronid juustuga	1, 2, 3, 11, 13	169g	291Kcal	6.66g	3.13g	13.56g	43.47g
	Marineeritud kurgisalat 50g		61g	13Kcal	0.24g	0g	0.55g	1.58g
	Külm kaste tomatipastaga(hapukoos)		80g	176Kcal	15.06g	8.13g	2.29g	7.59g
	Melon		102g	17Kcal	0.1g	0g	0.41g	3.48g
	Kokku:		412g	497Kcal	22.07g	11.26g	16.8g	56.13g
Vitamiinipaus	Paprika (PRIA)		104g	29Kcal	0.21g	0.1g	1.14g	4.67g
	Kokku:		104g	29Kcal	0.21g	0.1g	1.14g	4.67g

kolmapäev 02.09.2026	Tatrahelbepuder	1, 3, 8, 10, 11, 2	180g	184Kcal	4.3g	2.36g	7.1g	28.09g
Hommikusöök	Hapukoor 30		30g	67Kcal	6.45g	4.62g	0.99g	1.14g
	Kakao (mahepiim)		199g	161Kcal	7.19g	4.64g	5.84g	17.64g
	Kokku:		409g	412Kcal	17.94g	11.62g	13.93g	46.86g
Lõunasöök	Ühepajatoit kanalihaga	1, 8	220g	138Kcal	1.24g	0.18g	12.43g	17.16g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Paprika, edamame oad 100g		78g	29Kcal	0.65g	0.06g	1.57g	3.25g
	Maitseroheline		5g	2Kcal	0.03g	0g	0.14g	0.19g
	Kokku:		333g	232Kcal	2.28g	0.3g	16.24g	31.89g
Õhtusöök	Puuviljasalat (marjadega)	2, 7, 9, 13	130g	72Kcal	0.46g	0.09g	0.69g	14.51g
	Kreeka jogurtikreem õunapüreega		100g	119Kcal	6.02g	3.31g	2.71g	13.44g
	Pähklid		20g	124Kcal	10.88g	0g	3.98g	2.62g
	Rosinad 30g		30g	85Kcal	0.3g	0.05g	0.9g	18.78g
	Kokku:		280g	400Kcal	17.66g	3.45g	8.28g	49.35g
Vitamiinipaus	Banaan		102g	69Kcal	0.2g	0.1g	0.81g	15.58g
	Kokku:		102g	69Kcal	0.2g	0.1g	0.81g	15.58g
neljapäev 03.09.2026	8-viljahelbepuder (mahepiim)200	1, 2, 14	180g	166Kcal	4.89g	2.53g	6.52g	22.27g
Hommikusöök	Moos (suhkruvaba)		20g	33Kcal	0.12g	0g	0g	8g
	Kokku:		200g	199Kcal	5.01g	2.53g	6.52g	30.27g
Lõunasöök	Borš sealihaga	10, 2, 1, 3	250g	136Kcal	5.27g	1.92g	7.5g	12.9g
	Hapukoor 20%		20g	44Kcal	4.3g	3.08g	0.66g	0.76g
	Kohupiimakreem riivleivaga		131g	182Kcal	4.9g	2.84g	13.79g	20.35g
	Maasikad		30g	12Kcal	0.06g	0g	0.15g	2.52g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Maitseroheline 5g		5g	2Kcal	0.03g	0g	0.14g	0.19g
	Kokku:		466g	439Kcal	14.93g	7.89g	24.34g	48g
Õhtusöök	Kartuli-lillikapsapüree	2, 3, 11, 13	171g	156Kcal	1.61g	0.89g	4.03g	30.13g
	Külm kaste ürtidega 50g		50g	69Kcal	4.96g	1.25g	1.4g	4.65g
	Kurk (PRIA)		102g	10Kcal	0g	0g	0.71g	1.43g
	Kokku:		323g	235Kcal	6.57g	2.14g	6.14g	36.21g
Vitamiinipaus	Pirn (PRIA)		100g	50Kcal	0g	0g	0.3g	10.2g
	Kokku:		100g	50Kcal	0g	0g	0.3g	10.2g
reede 04.09.2026	Marja-kodujuustuemuuti	2, 1	180g	112Kcal	1.74g	0.54g	3.96g	18.65g

Hommikusöök	Kamapallid		50g	173Kcal	1.3g	0.2g	6.6g	30.35g
	Kokku:		230g	285Kcal	3.04g	0.74g	10.56g	49g
Lõunasöök	Sea-veisehakkliharull suvikõrvitsaga (mahe veisehakkliha)	3, 1, 2	80g	194Kcal	13.6g	5.28g	13.6g	4.18g
	Riis		174g	218Kcal	0.42g	0.08g	4.97g	48.39g
	Porgandi-kaalikasalat 1		60g	20Kcal	0.09g	0g	0.48g	3.5g
	Piimakaste		80g	76Kcal	5.3g	3.44g	1.92g	4.93g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Maitseroheline 5g		5g	2Kcal	0.03g	0g	0.14g	0.19g
	Kokku:		429g	573Kcal	19.81g	8.86g	23.21g	72.46g
Õhtusöök	Kartuli-munasalat(ilma singita)130g	1, 2, 3, 11	131g	187Kcal	13.64g	5.82g	5.42g	10.3g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)		196g	6Kcal	0.13g	0.02g	0.11g	0.85g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Kokku:		357g	256Kcal	14.13g	5.9g	7.63g	22.43g
Vitamiinipaus	Õun (PRIA) 80g		100g	50Kcal	0g	0g	0.2g	10.9g
	Kokku:		100g	50Kcal	0g	0g	0.2g	10.9g

Allergeenid

1	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	14
Teravili (nisu, rukis, oder, kaer) ja neist valmistatud tooted	Vääveldioksiidid ja sulfitid	Lupiin ja neist valmistatud tooted	Sinep ja neist valmistatud tooted	Seller ja neist valmistatud tooted	Pähklid (erinevad)	Sojaoad ja neist valmistatud tooted	Maapähklid ja neist valmistatud tooted	Molluskid ja neist valmistatud tooted	Koorikloomad ja neist valmistatud tooted	Kala ja kalatooted	Muna ja munatooted	Piimatooted	Seesamiseemned ja neist valmistatud tooted