

MENÜÜ

02.03-08.03.2026



teenused@elva.ee

	ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE
HOMMIKUSÖÖK	PIIMA-RIISISUPP VÕISEPIK TOMATIGA	AHJUOMLETT LEIB KURK TAIMETEE	RUUKIHELBEPUDE TOORMOOS PÄHKLIID	HIRSI-RIISIHILBEPUDE TOORMOOS PIRNIPÜREEGA PIIM	PIIMA- NELJAVILJAHILBEPUDE SEPIK MUNAVÕIGA
VITAMIINIAMP	PIRN	PAPRIKA	ÕUN	PORGAND	MELON
LÖUNASÖÖK	KOORENE LÕHEPASTA PORGANDISALAT KÕRVITSASEEMNETEGA LEIB	PEEDISUPP PUNASE KAPSA JA VEISELHAGA MAITSEROHELINE HAPUKOOR KREEKA JOGURTI KREEM MARJADEGA LEIB	AHJU ŠAŠLÖKK KEEDUKARTUL VALGE KASTE TOMAT/MARINEERITUD KURK LEIB	KARTULI SEA- VEISEHAKKLIHASUPP MAITSEROHELINE VANILJEPUDING TOORMOOSIGA LEIB	KANAPADA TATAR VÄRSKEKAPSA-MAISI- PAPRIKASALAT LEIB
ÕHTUOODE	ÕUNAKOOK MARJAMAHEDIK LILLKAPSAS	AHJUS RÖSTITUD BATAAT, PORGAND, KARTUL ÜRTIDEGA KÜLM KASTE ÜRTIDEGA MAHL BANAAN	KALA-PÜREESUPP KÕRVITSAGA MAITSEROHELINE SEPIKURUTOONID RÖSTITUD KIKERHERNED LEIB VALGE REDIS	PITSA TUUNIKALAGA TAIMETEE PIRN	PUUVILJASALAT MANGOGA KOHUPIIMA- JOGURTIKREEM

*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 02.03.2026	Piima-riisisupp(mahe piim)	2, 1	200g	169Kcal	6.42g	4.16g	6.18g	21.63g
Hommikusöök	Võiseplik tomatiga		45g	102Kcal	3.84g	2.06g	2.32g	14.05g
	Kokku:		245g	271Kcal	10.25g	6.22g	8.51g	35.68g
Lõunasöök	Koorene lõhepasta (mahe makaron)	4, 1, 2, 14	199g	372Kcal	18.07g	7.44g	18.41g	33.1g
	Porgandisalat kõrvitsaseemnetega		50g	30Kcal	1.13g	0g	0.49g	3.76g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.09g	11.21g
	Kokku:		279g	465Kcal	19.56g	7.5g	20.99g	48.07g
Õhtusöök	Õunakook (mahe muna, jahu, keefir)	3, 2, 1	99g	171Kcal	1.85g	0.98g	3.75g	33.73g
	Marjahahedik		180g	69Kcal	0.61g	0.14g	0.97g	14.01g
	Lillkapsas PRIA		50g	18Kcal	0.21g	0g	0.8g	2.57g
	Kokku:		329g	258Kcal	2.67g	1.12g	5.52g	50.3g
Vitamiinipaus	Pirn (PRIA)		80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.18g
	Kokku:		80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.18g
teisipäev 03.03.2026	Ahjuomlett (mahepiim, mahe muna, mahe jahu)	3, 1, 2	100g	119Kcal	7.05g	3.18g	8.92g	4.85g
Hommikusöök	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Kurk		30g	3Kcal	0g	0g	0.21g	0.42g
	Taimetee		149g	9Kcal	0g	0g	0.02g	2.25g
	Kokku:		309g	194Kcal	7.41g	3.24g	11.25g	18.81g
Lõunasöök	Peedisupp punase kapsa ja veiselihaiga 1	2, 1	200g	95Kcal	2.75g	0.77g	7.25g	9.05g
	Hapukoor 20%		20g	44Kcal	4.3g	3.08g	0.66g	0.76g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Kreeka jogurti kreem		100g	109Kcal	8.52g	5.46g	3.81g	4.31g
	Marjad		30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g
	Maitseroheline 5g		5g	2Kcal	0.03g	0g	0.15g	0.21g
	Kokku:		385g	330Kcal	16.35g	9.43g	14.3g	28.09g
Õhtusöök	Ahjus röstitud bataat, porgand, kartul ürtidega.	2, 3, 11, 13	140g	204Kcal	3.79g	0.64g	3.22g	36.55g
	Külm kaste ürtidega 50g		50g	69Kcal	4.96g	1.25g	1.4g	4.65g
	Mahe mahl		150g	60Kcal	0g	0g	0g	15g

	Banaan		80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.22g
	Kokku:		420g	387Kcal	8.91g	1.97g	5.26g	68.42g
Vitamiinipaus	Paprika (PRIA)		80g	22Kcal	0.16g	0.08g	0.88g	3.6g
	Kokku:		80g	22Kcal	0.16g	0.08g	0.88g	3.6g
kolmapäev 04.03.2026	Rukkihelbepuder (mahe piim)150/200	1, 2, 7, 9	150g	130Kcal	4.05g	2.48g	5.26g	16.54g
Hommikusöök	Toormoos 20g		20g	16Kcal	0.23g	0.04g	0.21g	2.83g
	Pähklid		20g	124Kcal	10.88g	0g	3.98g	2.62g
	Kokku:		190g	270Kcal	15.16g	2.51g	9.45g	21.99g
Lõunasöök	Ahju šašlõkk	2, 1	60g	170Kcal	12.8g	4.82g	13.11g	0.48g
	Keedetud kartul		140g	107Kcal	0.15g	0g	2.8g	22.82g
	Valge kaste toidukoorega		61g	49Kcal	3.22g	1.86g	0.94g	4.07g
	Tomat, mar.kurk		60g	13Kcal	0.21g	0g	0.51g	1.88g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Kokku:		351g	402Kcal	16.74g	6.74g	19.45g	40.53g
Õhtusöök	Kala-püreesupp kõrvitsaga 1	4, 2, 1	200g	137Kcal	6.38g	3.12g	9.13g	9.72g
	Maitseroheline		5g	2Kcal	0.03g	0g	0.15g	0.21g
	Sepikurutoonid.		20g	51Kcal	0.56g	0.06g	1.58g	9.7g
	Valge redis 50g		50g	9Kcal	0.05g	0g	0.4g	1.45g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Rõstitud kikerherned 10g		9g	14Kcal	0.41g	0.05g	0.73g	1.4g
	Kokku:		314g	276Kcal	7.78g	3.29g	14.09g	33.75g
Vitamiinipaus	Õun (PRIA)		80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g
	Kokku:		80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g
neljapäev 05.05.2026	Hirsi- riisihelbepuder(mahepiim)	2	150g	179Kcal	5.55g	3.36g	5.59g	26.25g
Hommikusöök	Toormoos pirnipüreega		30g	18Kcal	0.25g	0.04g	0.21g	3.23g
	Piim 3,5% (PRIA)		150g	94Kcal	5.25g	5.03g	4.8g	6.98g
	Kokku:		330g	291Kcal	11.05g	8.42g	10.6g	36.46g
Lõunasöök	Kartuli sea- veisehakkilihasupp	1, 2	201g	182Kcal	5.69g	1.93g	9.16g	22.55g
	Vanillipuding		120g	135Kcal	4.6g	3.01g	3.78g	19.56g
	Toormoos 30g		30g	23Kcal	0.37g	0.06g	0.31g	4.15g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Maitseroheline 5g		5g	2Kcal	0.03g	0g	0.15g	0.21g
	Kokku:		386g	405Kcal	11.05g	5.06g	15.5g	57.75g

Õhtusöök	Pitsa tuunikalaga	1, 2, 4, 3	100g	278Kcal	13.7g	3.49g	15.26g	22.68g
	Taimetee		149g	9Kcal	0g	0g	0.02g	2.25g
	Pirn (PRIA)50g		50g	25Kcal	0g	0g	0.15g	5.1g
	Kokku:		299g	312Kcal	13.7g	3.49g	15.42g	30.03g
Vitamiinipaus	Porgand(PRIA)1		80g	26Kcal	0.16g	0g	0.48g	4.48g
	Kokku:		80g	26Kcal	0.16g	0g	0.48g	4.48g
reede 06.03.2026	Piima- neljaviljahelbesupp	2, 1, 3	200g	155Kcal	6.23g	3.74g	5.66g	17.93g
Hommikusöök	Sepik munavõiga		45g	144Kcal	9.28g	5.41g	3.48g	11.35g
	Kokku:		245g	299Kcal	15.51g	9.15g	9.14g	29.28g
Lõunasöök	Kanapada	2, 1	130g	155Kcal	6.42g	2.18g	15.62g	8.26g
	Tatar		140g	206Kcal	1.79g	0.35g	7.29g	40.07g
	Värskekapsa- maisi-paprikasalat 1		50g	22Kcal	0.9g	0.12g	0.72g	2.09g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Kokku:		350g	446Kcal	9.47g	2.71g	25.72g	61.7g
Õhtusöök	Puuviljasalat mangoga.	2	100g	57Kcal	0.12g	0.05g	0.39g	12.75g
	Kohupiima- jogurtikreem 130		100g	72Kcal	2.79g	1.72g	7.27g	4.42g
	Kokku:		200g	129Kcal	2.91g	1.77g	7.66g	17.17g
Vitamiinipaus	Melon		80g	14Kcal	0.08g	0g	0.32g	2.72g
	Kokku:		80g	14Kcal	0.08g	0g	0.32g	2.72g

3-7a Nädala menüü

Söögikord	Retsept	Allergeenid	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süivesikud
esmaspäev 02.03.2026	Piima- riisisupp(mahe piim)	2, 1	250g	212Kcal	8.02g	5.2g	7.73g	27.03g
Hommikusöök	Võiseplik tomatiga		50g	113Kcal	4.26g	2.29g	2.58g	15.61g
	Kokku:		300g	325Kcal	12.28g	7.49g	10.31g	42.64g
Lõunasöök	Koorene lõhepasta (mahe makaron)	4, 1, 2, 14	219g	409Kcal	19.88g	8.18g	20.25g	36.41g
	Porgandisalat kõrvitsaseemnetega		60g	36Kcal	1.36g	0g	0.59g	4.51g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.09g	11.21g
	Kokku:		309g	508Kcal	21.6g	8.24g	22.92g	52.13g
Õhtusöök	Õunakook (mahe muna, jahu, keefir)	3, 2, 1	119g	205Kcal	2.22g	1.18g	4.5g	40.47g
	Marjamahedik		180g	69Kcal	0.61g	0.14g	0.97g	14.01g
	Lillkapsas PRIA		50g	18Kcal	0.21g	0g	0.8g	2.57g
	Kokku:		349g	292Kcal	3.04g	1.32g	6.27g	57.05g
Vitamiinipaus	Pirn (PRIA)		100g	50Kcal	0g	0g	0.3g	10.22g
	Kokku:		100g	50Kcal	0g	0g	0.3g	10.22g
teisipäev 03.03.2026	Ahjuomlett (mahepiim, mahe muna, mahe jahu)	3, 1, 2	120g	142Kcal	8.45g	3.81g	10.7g	5.83g
Hommikusöök	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Kurk		30g	3Kcal	0g	0g	0.21g	0.42g
	Taimetee		199g	12Kcal	0g	0g	0.02g	3.01g
	Kokku:		379g	220Kcal	8.81g	3.87g	13.04g	20.53g
Lõunasöök	Peedisupp punase kapsa ja veiselihaga 1	2, 1	250g	119Kcal	3.43g	0.96g	9.07g	11.31g
	Hapukoor 20%		20g	44Kcal	4.3g	3.08g	0.66g	0.76g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Kreeka jogurti kreem		131g	142Kcal	11.08g	7.1g	4.95g	5.6g
	Marjad		30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g
	Maitseroheline 5g		5g	2Kcal	0.03g	0g	0.15g	0.21g
	Kokku:		466g	387Kcal	19.6g	11.26g	17.26g	31.65g
Õhtusöök	Ahjus röstitud bataat, porgand, kartul ürtidega.	2, 3, 11, 13	170g	247Kcal	4.61g	0.78g	3.91g	44.39g
	Külm kaste ürtidega 50g		50g	69Kcal	4.96g	1.25g	1.4g	4.65g
	Mahe mahl		200g	80Kcal	0g	0g	0g	20g
	Banaan		100g	67Kcal	0.2g	0.1g	0.8g	15.27g

	Kokku:		520g	463Kcal	9.76g	2.13g	6.11g	84.31g
Vitamiinipaus	Paprika (PRIA)		100g	28Kcal	0.2g	0.1g	1.1g	4.5g
	Kokku:		100g	28Kcal	0.2g	0.1g	1.1g	4.5g
kolmapäev 04.03.2026	Rukkihelbepuder (mahe piim)150/200	1, 2, 7, 9	180g	156Kcal	4.86g	2.97g	6.31g	19.85g
Hommikusöök	Toormoos 20g		20g	16Kcal	0.23g	0.04g	0.21g	2.83g
	Pähklid		20g	124Kcal	10.88g	0g	3.98g	2.62g
	Kokku:		220g	296Kcal	15.97g	3.01g	10.51g	25.3g
Lõunasöök	Ahju šašlök	2, 1	80g	227Kcal	17.07g	6.43g	17.48g	0.65g
	Keedetud kartul		170g	130Kcal	0.18g	0g	3.4g	27.71g
	Valge kaste toidukoorega		81g	65Kcal	4.29g	2.49g	1.25g	5.43g
	Tomat, mar.kurk		80g	18Kcal	0.29g	0g	0.68g	2.5g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Kokku:		441g	503Kcal	22.18g	8.97g	24.91g	47.56g
Õhtusöök	Kala-püreesupp kõrvitsaga 1	4, 2, 1	250g	171Kcal	7.97g	3.9g	11.41g	12.15g
	Maitseroheline		5g	2Kcal	0.03g	0g	0.15g	0.21g
	Sepikukrutoonid.		20g	51Kcal	0.56g	0.06g	1.58g	9.7g
	Valge redis 50g		50g	9Kcal	0.05g	0g	0.4g	1.45g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Rõstitud kikerherned 10g		9g	14Kcal	0.41g	0.05g	0.73g	1.4g
	Kokku:		364g	310Kcal	9.38g	4.07g	16.38g	36.18g
Vitamiinipaus	Õun (PRIA)		100g	50Kcal	0g	0g	0.2g	10.9g
	Kokku:		100g	50Kcal	0g	0g	0.2g	10.9g
neljapäev 05.03.2026	Hirsi- riisihelbepuder(mahepiim)	2	180g	215Kcal	6.66g	4.03g	6.7g	31.5g
Hommikusöök	Toormoos pirnipüreega		30g	18Kcal	0.25g	0.04g	0.21g	3.23g
	Piim 3,5% (PRIA)		150g	94Kcal	5.25g	5.03g	4.8g	6.98g
	Kokku:		360g	327Kcal	12.16g	9.09g	11.71g	41.71g
Lõunasöök	Kartuli sea- veisehakklihasupp	1, 2	251g	228Kcal	7.12g	2.41g	11.45g	28.19g
	Vanillipuding		150g	168Kcal	5.75g	3.76g	4.72g	24.45g
	Toormoos 30g		30g	23Kcal	0.37g	0.06g	0.31g	4.15g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Maitseroheline 5g		5g	2Kcal	0.03g	0g	0.15g	0.21g
	Kokku:		466g	484Kcal	13.62g	6.29g	18.73g	68.28g
Õhtusöök	Pitsa tuunikalaga	1, 2, 4, 3	120g	334Kcal	16.44g	4.19g	18.31g	27.21g

	Taimetee		199g	12Kcal	0g	0g	0.02g	3.01g
	Pirn (PRIA)50g		50g	25Kcal	0g	0g	0.15g	5.1g
	Kokku:		369g	371Kcal	16.44g	4.19g	18.48g	35.32g
Vitamiinipaus	Porgand(PRIA)1		100g	32Kcal	0.2g	0g	0.6g	5.6g
	Kokku:		100g	32Kcal	0.2g	0g	0.6g	5.6g
reede 06.03.2026	Piima- neljaviljahelbesupp	2, 1, 3	249g	194Kcal	7.78g	4.67g	7.08g	22.41g
Hommikusöök	Sepik munavõiga		50g	160Kcal	10.31g	6.01g	3.86g	12.61g
	Kokku:		299g	354Kcal	18.09g	10.69g	10.94g	35.02g
Lõunasöök	Kanapada	2, 1	150g	179Kcal	7.41g	2.52g	18.02g	9.53g
	Tatar		170g	250Kcal	2.18g	0.42g	8.85g	48.66g
	Värskekapsa- maisi-paprikasalat 1		60g	26Kcal	1.07g	0.14g	0.87g	2.51g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Kokku:		410g	518Kcal	11.02g	3.14g	29.83g	71.98g
Õhtusöök	Puuviljasalat mangoga.	2	130g	75Kcal	0.15g	0.06g	0.5g	16.58g
	Kohupiima- jogurtikreem 130		129g	94Kcal	3.63g	2.24g	9.46g	5.74g
	Kokku:		259g	169Kcal	3.79g	2.3g	9.96g	22.32g
Vitamiinipaus	Melon		100g	17Kcal	0.1g	0g	0.4g	3.4g
	Kokku:		100g	17Kcal	0.1g	0g	0.4g	3.4g

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