

MENÜÜ

16.03-22.03.2026



teenused@elva.ee

	ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE
HOMMIKUSÖÖK	PIIMA-RIISISUPP VÕILEIB JUUSTUGA REDIS	RUKKIHELBEPUDE MOOS KAKAO	BANAANI, MANGO, ASTELPAJU JA KREEKA JOGURTI SMUUTI NELJAVILJAPALLID	5-VILJAHELBEPUDE TOORMOOS TAIMETEE	ODRAHELBEPUDE TOORMOOS ÕUNAPÜREEGA MARJAMAHEDIK
VITAMIINIAMPS	PIRN	KURK	APELSIN	ÕUN	KAPSAS
LÕUNASÖÖK	KANAMAKSAKASTE KEEDUKARTUL MAITSEROHELINE HIINAKAPSAS, MAIS JA PORGAND LEIB	KANA-NUUDLISUPP MAITSEROHELINE PUUVILJA- JA MARJASALAT VAHUKOOREGA LEIB	PANEERITUD KALA JUUSTUKASTMEGA RIIS KÜLM KASTE KURGI JA KAPPARITEGA PEEDI-KÜÜSLAUGUSALAT LEIB	TALUPOJASUPP KOHUPIIMA- RIIVLEIVAHÕRGUTIS MARJADEGA LEIB	KANALIHAKASTE SULATATUD JUUSTUGA AHJUKARTUL PORGANDI- APELSINISALAT LEIB
ÕHTUOODE	VAARIKA- KODUJUUSTUVAHT BANAANIGA MELON	AHJUOMLETT HERNE- PÄEVALILLESEEMNE PESTO LEIB TOMAT	KÖÖGIVILJAPÜREESUPP KIKERHERNESTEGA SEPIKUKRUTOONID SEEMNED	PORGANDI-JUUSTURULL BANAAN PIIM	KURK, PAPRIKA, LILLKAPSAS KÜÜSLAUGULEIVAD DIPIKASTE ÜRTIDEGA MAHL

*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 16.03.2026	Piima-riisistupp(mahe piim)	2, 1	200g	169Kcal	6.4g	4.15g	6.18g	21.51g
Hommikusöök	Võileib juustuga		44g	134Kcal	7.28g	4.21g	5.52g	10.23g
	Redis PRIA		30g	4Kcal	0.03g	0g	0.24g	0.57g
	Kokku:		274g	307Kcal	13.71g	8.36g	11.93g	32.31g
Lõunasöök	Maksakaste, kanamaksast	2, 1	130g	223Kcal	14.17g	6.1g	15.3g	8.55g
	Keedetud kartul		140g	107Kcal	0.15g	0g	2.79g	22.77g
	Hiinakapsas-mais-porgand(eraldi)		50g	17Kcal	0.13g	0.02g	0.56g	2.98g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Maitseroheline 5g		5g	2Kcal	0.03g	0g	0.15g	0.2g
	Kokku:		355g	412Kcal	14.84g	6.18g	20.9g	45.78g
Õhtusöök	Vaarika-kodujuustuvaht, banaaniga	2	120g	131Kcal	9.97g	6.33g	0.98g	8.8g
	Melon		80g	14Kcal	0.08g	0g	0.32g	2.72g
	Kokku:		200g	145Kcal	10.05g	6.33g	1.3g	11.52g
Vitamiinipaus	Pirn (PRIA)		80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g
	Kokku:		80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g
teisipäev 17.03.2026	Rukkihelbepuder (mahe piim).	1, 3, 8, 10, 11, 2	150g	132Kcal	4.05g	2.48g	5.3g	16.77g
Hommikusöök	Moos		20g	34Kcal	0g	0g	0.06g	8.18g
	Kakao (mahepiim)		151g	123Kcal	5.47g	3.53g	4.45g	13.45g
	Kokku:		321g	289Kcal	9.53g	6.01g	9.81g	38.4g
Lõunasöök	Kana-nuudlisupp 1	1, 2	200g	142Kcal	3.06g	0.47g	9.57g	18.08g
	Puuviljasalat (marjadega)		100g	56Kcal	0.35g	0.07g	0.53g	11.17g
	Vahukoor 30		30g	107Kcal	11.14g	7.27g	0.72g	0.94g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Maitseroheline 5g		5g	2Kcal	0.03g	0g	0.14g	0.19g
	Kokku:		365g	370Kcal	14.94g	7.87g	13.06g	41.65g
Õhtusöök	Ahjuomlett (mahepiim, mahe muna, mahe jahu)	3, 1, 2, 14	100g	119Kcal	7.05g	3.18g	8.92g	4.85g
	Herne-päevalilleaseemne pesto 1 10g		10g	35Kcal	2.9g	0.38g	1.18g	0.69g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Tomat (PRIA).		50g	11Kcal	0.15g	0g	0.3g	1.75g

	Kokku:		190g	228Kcal	10.46g	3.61g	12.5g	18.57g
Vitamiinipaus	Kurk (PRIA)		80g	8Kcal	0g	0g	0.56g	1.12g
	Kokku:		80g	8Kcal	0g	0g	0.56g	1.12g
kolmapäev 18.03.2026	Kreeka jogurti smuuti, banaani, mango ja astelpajumarjadega	1, 2, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14	181g	85Kcal	1.12g	0.32g	5.12g	13.13g
Hommikusoök	Neljaviiljapallid		30g	80Kcal	1.05g	0.21g	3.3g	13.2g
	Kokku:		211g	165Kcal	2.17g	0.53g	8.42g	26.33g
Lõunasoök	Paneeritud kala juustukastmega 120g	1, 4, 2, 3, 11	120g	306Kcal	14.66g	0.29g	15.04g	27.8g
	Riis		140g	180Kcal	0.35g	0.06g	4.1g	39.85g
	Külm kaste kurgi ja kapparitega.		61g	75Kcal	6.33g	3.32g	1.03g	3.3g
	Peedi-küüslaugusalat 1		50g	22Kcal	0.11g	0.02g	0.85g	3.84g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Kokku:		401g	646Kcal	21.81g	3.75g	23.12g	86.07g
Õhtusoök	Köögiviljapüreesupp kikerhernestega	2, 1, 14	202g	130Kcal	6.97g	3.53g	3.51g	11.68g
	Sepikukrutoonid.		20g	51Kcal	0.56g	0.06g	1.58g	9.7g
	Seemned 10g		10g	70Kcal	6.9g	0g	1.4g	0.6g
	Kokku:		232g	251Kcal	14.43g	3.59g	6.49g	21.98g
Vitamiinipaus	Apelsin		80g	34Kcal	0.08g	0g	0.88g	6.8g
	Kokku:		80g	34Kcal	0.08g	0g	0.88g	6.8g
neljapäev 19.03.2026	5-viljahelbepuder (mahepiim)	2, 1	150g	128Kcal	3.59g	2.01g	4.65g	19.2g
Hommikusoök	Toormoos 30g		30g	23Kcal	0.37g	0.06g	0.31g	4.15g
	Taimetee		150g	5Kcal	0g	0g	0.01g	1.13g
	Kokku:		330g	156Kcal	3.95g	2.07g	4.97g	24.48g
Lõunasoök	Talupojasupp sealihaga	2, 1, 3	200g	130Kcal	6.29g	1.44g	4.32g	13.17g
	Kohupiima-riivleivahõrgutis 130		100g	146Kcal	8g	5.09g	9.22g	8.88g
	Marjad		30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Kokku:		360g	356Kcal	15.05g	6.66g	15.97g	35.81g
Õhtusoök	Porgandi-juusturull	2, 1, 3	100g	284Kcal	10.1g	4.12g	11.85g	35.46g
	Banaan		80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.22g
	Piim 3,5% (PRIA)		150g	94Kcal	5.25g	5.03g	4.8g	6.98g

	Kokku:		330g	432Kcal	15.51g	9.22g	17.29g	54.65g
Vitamiinipaus	Õun (PRIA)		80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g
	Kokku:		80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g
reede 20.03.2026	Odrahelbepuder(mahepiim)	1, 2	150g	128Kcal	3.44g	2.07g	4.34g	18.71g
Hommikusöök	Toormoos õunapüreega		30g	18Kcal	0.24g	0.04g	0.2g	3.52g
	Marjamahedik		180g	70Kcal	0.62g	0.14g	0.98g	14.03g
	Kokku:		360g	216Kcal	4.29g	2.25g	5.52g	36.25g
Lõunasöök	Kanakaste, sulatatud juustu ja maitsepärmiga	2, 1	130g	200Kcal	10.14g	4.78g	24.79g	2.15g
	Ahjupartul 200		170g	216Kcal	6.49g	0.91g	4.19g	34.22g
	Porgandi-apelsinisalat 50g		50g	19Kcal	0.08g	0g	0.37g	3.62g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Kokku:		380g	498Kcal	17.07g	5.75g	31.45g	51.26g
Õhtusöök	Kurk, paprika, lillkapsas	2, 3, 11, 13, 1	80g	16Kcal	0.08g	0g	0.8g	2.41g
	Küüslauguleivad.		50g	157Kcal	6.07g	0.89g	3.57g	19.24g
	Dipikaste ürtidega		50g	134Kcal	12.2g	6.13g	1.36g	4.61g
	Mahe mahl		150g	60Kcal	0g	0g	0g	15g
	Kokku:		330g	367Kcal	18.35g	7.02g	5.73g	41.26g
Vitamiinipaus	Kapsas (PRIA)		80g	16Kcal	0.24g	0.08g	1.28g	1.84g
	Kokku:		80g	16Kcal	0.24g	0.08g	1.28g	1.84g

3-7a Nädala menüü

Söögikord	Retsept	Allergeenid	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud
esmaspäev 16.03.2026	Piima-riisissupp(mahe piim)	2, 1	250g	211Kcal	8g	5.19g	7.72g	26.89g
Hommikusöök	Võileib juustuga		49g	149Kcal	8.09g	4.68g	6.13g	11.36g
	Redis PRIA		30g	4Kcal	0.03g	0g	0.24g	0.57g
	Kokku:		329g	364Kcal	16.12g	9.87g	14.09g	38.82g
Lõunasöök	Maksakaste, kanamaksast	2, 1	150g	258Kcal	16.35g	7.04g	17.65g	9.86g
	Keedetud kartul		170g	129Kcal	0.18g	0g	3.39g	27.65g
	Hilinakapsas-mais-porgand(eraldi)		60g	21Kcal	0.15g	0.02g	0.67g	3.57g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Maitseroheline 5g		5g	2Kcal	0.03g	0g	0.15g	0.2g
	Kokku:		415g	473Kcal	17.07g	7.12g	23.97g	52.57g
Õhtusöök	Vaarika-kodujuustuvaht, banaaniga	2	150g	164Kcal	12.47g	7.91g	1.23g	11g
	Melon		100g	17Kcal	0.1g	0g	0.4g	3.4g
	Kokku:		250g	181Kcal	12.57g	7.91g	1.63g	14.4g
Vitamiinipaus	Pirn (PRIA)		100g	50Kcal	0g	0g	0.3g	10.2g
	Kokku:		100g	50Kcal	0g	0g	0.3g	10.2g
teisipäev 17.03.2026	Rukkihelbepuder (mahe piim).	1, 3, 8, 10, 11, 2	180g	158Kcal	4.87g	2.97g	6.36g	20.12g
Hommikusöök	Moos		20g	34Kcal	0g	0g	0.06g	8.18g
	Kakao (mahepiim)		201g	164Kcal	7.3g	4.71g	5.93g	17.93g
	Kokku:		401g	356Kcal	12.17g	7.68g	12.35g	46.24g
Lõunasöök	Kana-nuudlisupp 1	1, 2	250g	177Kcal	3.82g	0.59g	11.97g	22.6g
	Puuviljasalat (marjadega)		130g	72Kcal	0.46g	0.09g	0.68g	14.52g
	Vahukoor 30		30g	107Kcal	11.14g	7.27g	0.72g	0.94g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Maitseroheline 5g		5g	2Kcal	0.03g	0g	0.14g	0.19g
	Kokku:		445g	421Kcal	15.81g	8.01g	15.61g	49.52g
Õhtusöök	Ahjuomlett (mahepiim, mahe muna, mahe jahu)	3, 1, 2, 14	120g	142Kcal	8.45g	3.81g	10.7g	5.83g
	Herne-päevalilleseemne pesto 1 10g		10g	35Kcal	2.9g	0.38g	1.18g	0.69g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Tomat (PRIA).		50g	11Kcal	0.15g	0g	0.3g	1.75g
	Kokku:		210g	251Kcal	11.86g	4.25g	14.29g	19.55g
Vitamiinipaus	Kurk (PRIA)		100g	10Kcal	0g	0g	0.7g	1.4g

	Kokku:		100g	10Kcal	0g	0g	0.7g	1.4g
kolmapäev 18.03.2026	Kreeka jogurti smuuti, banaani, mango ja astelpajumarjadega	1, 2, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14	181g	85Kcal	1.12g	0.32g	5.12g	13.13g
Hommikusöök	Neljaviiljapallid		30g	80Kcal	1.05g	0.21g	3.3g	13.2g
	Kokku:		211g	165Kcal	2.17g	0.53g	8.42g	26.33g
Lõunasöök	Paneeritud kala juustukastmega 120g	1, 4, 2, 3, 11	120g	306Kcal	14.66g	0.29g	15.04g	27.8g
	Riis		170g	218Kcal	0.42g	0.08g	4.97g	48.39g
	Külm kaste kurgi ja kapparitega.		81g	100Kcal	8.45g	4.43g	1.37g	4.4g
	Peedi-küüslaugusalat 1		60g	27Kcal	0.13g	0.02g	1.03g	4.61g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Kokku:		461g	714Kcal	24.02g	4.88g	24.51g	96.48g
Õhtusöök	Köögiviljapüreesupp kikerhernestega	2, 1, 14	252g	162Kcal	8.71g	4.41g	4.39g	14.6g
	Sepikukrutoonid.		20g	51Kcal	0.56g	0.06g	1.58g	9.7g
	Seemned 10g		10g	70Kcal	6.9g	0g	1.4g	0.6g
	Kokku:		282g	283Kcal	16.17g	4.47g	7.37g	24.9g
Vitamiinipaus	Apelsin		100g	43Kcal	0.1g	0g	1.1g	8.5g
	Kokku:		100g	43Kcal	0.1g	0g	1.1g	8.5g
neljapäev 19.03.2026	5-viljahelbepuder (mahepiim)	2, 1	180g	153Kcal	4.3g	2.41g	5.58g	23.04g
Hommikusöök	Toormoos 30g		30g	23Kcal	0.37g	0.06g	0.31g	4.15g
	Taimetee		200g	6Kcal	0g	0g	0.01g	1.5g
	Kokku:		410g	182Kcal	4.67g	2.47g	5.9g	28.69g
Lõunasöök	Talupojasupp sealihaga	2, 1, 3	250g	163Kcal	7.87g	1.8g	5.4g	16.46g
	Kohupiima-riivleivahõrgutis 130		130g	190Kcal	10.4g	6.62g	11.98g	11.54g
	Marjad		30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Kokku:		440g	433Kcal	19.02g	8.55g	19.81g	41.77g
Õhtusöök	Porgandi-juusturull	2, 1, 3	120g	341Kcal	12.12g	4.94g	14.22g	42.55g
	Banaan		100g	67Kcal	0.2g	0.1g	0.8g	15.27g
	Piim 3,5% (PRIA)		150g	94Kcal	5.25g	5.03g	4.8g	6.98g
	Kokku:		370g	502Kcal	17.57g	10.06g	19.82g	64.8g
Vitamiinipaus	Õun (PRIA)		100g	50Kcal	0g	0g	0.2g	10.9g

	Kokku:		100g	50Kcal	0g	0g	0.2g	10.9g
reede 20.03.2026	Odrahelbepuder(mahepiim)	1, 2	180g	153Kcal	4.13g	2.49g	5.21g	22.45g
Hommikusöök	Toormoos õunapüreega		30g	18Kcal	0.24g	0.04g	0.2g	3.52g
	Marjamahedik		180g	70Kcal	0.62g	0.14g	0.98g	14.03g
	Kokku:		390g	241Kcal	4.98g	2.67g	6.39g	40g
Lõunasöök	Kanakaste, sulatatud juustu ja maitsepärmiga	2, 1	150g	231Kcal	11.7g	5.52g	28.6g	2.48g
	Ahjupartul 200		200g	255Kcal	7.63g	1.07g	4.93g	40.26g
	Porgandi-apelsinisalat 50g		61g	23Kcal	0.09g	0g	0.44g	4.34g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Kokku:		441g	572Kcal	19.79g	6.65g	36.08g	58.36g
Õhtusöök	Kurk, paprika, lillkapsas	2, 3, 11, 13, 1	100g	20Kcal	0.1g	0g	1g	3.02g
	Küüslauguleivad.		50g	157Kcal	6.07g	0.89g	3.57g	19.24g
	Dipikaste ürtidega		50g	134Kcal	12.2g	6.13g	1.36g	4.61g
	Mahe mahl		200g	80Kcal	0g	0g	0g	20g
	Kokku:		400g	391Kcal	18.37g	7.02g	5.93g	46.86g
Vitamiinipaus	Kapsas (PRIA)		100g	20Kcal	0.3g	0.1g	1.6g	2.3g
	Kokku:		100g	20Kcal	0.3g	0.1g	1.6g	2.3g

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