

MENÜÜ

26.01-01.02.2026



teenused@elva.ee

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	4-VILJAHELBEPUDER MOOS	AHJULÕHE SEESAMISEEMNTEGA RIIS/POLENTA KÜLM KASTE MARINEERITUD KURGI JA KAPPARITEGA PÕLDSALAT/PORGAND AURUTATUD LILLKAPSAS LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR NUIKAPSAS JA PIRN
TEISIPÄEV	MANNAPUDER MARJAPÜREE	LÄÄTSE-VEISELIHASUPP KREEKA JOGURTI-MANGOKREEM VAARIKATEGA HUMMUS, PAPRIKA JA KÖÖMNTEGA LEIB/SEPIK TOMAT JA BANAAN
KOLMAPÄEV	RIISIHELBEPUDER VÕI	KANAPADA TÄISTERA JA DURUM PASTA/KARTULIPÜREE JÄÄSALAT/TOMAT LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR MUSTIKA-JOGURTISMUUTI MANDARIIN
NELJAPÄEV	3-VILJAHELBEPUDER PIRNIPÜREE	SELJANKA SEA-, VEISE- JA KANALIHAGA HAPUKOOR KOHUPIIMAKREEM KISSELLIGA LEIB/SEPIK KAPSAS
REEDE	NISUHELBEPUDEER TOORMOOS	KANA KARRIKASTMES AHJUKARTUL/TATAR VÄRSKEKAPSA-MAISI-PORGANDISALAT KURK/IDANDID LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR TAIMETEE ÕUN

*Igapäevaselt lisaks maitsevesi, maitseroheline ja seemned.

Söögikord	Retsept	Allergeenid	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 26.01.2026	Neljaviiljahelbepuder(mahepiim, mahe helves)	2, 1	180g	154Kcal	4.28g	2.28g	5.13g	22.04g	3.56g
Hommikusöök	Moos (suhkruvaba)		20g	33Kcal	0.12g	0g	0g	8g	0g
	Kokku:		200g	187Kcal	4.4g	2.28g	5.13g	30.04g	3.56g
Lõunasöök	Ahjulõhe seesamiseemnetega	4, 7, 9, 14, 11, 1, 2, 3	80g	215Kcal	15.2g	2.96g	19.44g	0.13g	0.02g
	Riis		100g	130Kcal	0.25g	0.05g	2.95g	28.73g	0.38g
	Külm kaste mar.kurgi ja kapparitega 50g		50g	63Kcal	5.29g	2.71g	0.89g	2.85g	0.45g
	Lamb's salat, porgand.		100g	32Kcal	0.21g	0g	0.67g	5.4g	2.88g
	Leiva- ja sepikuvalik		25g	56Kcal	0.42g	0.06g	1.82g	10.22g	2.08g
	Mahekeefir(Pria) / Mahepiim(PRIA)_30		30g	21Kcal	1.22g	0.87g	1.03g	1.47g	0g
	Aurutatud lillkapsas		30g	13Kcal	0.11g	0.02g	0.92g	1.58g	1.08g
	Polenta		101g	144Kcal	9.79g	6.08g	2.39g	11.25g	0.61g
	Kokku:		516g	674Kcal	32.49g	12.75g	30.11g	61.63g	7.5g
Vitamiinipaus	Nuikapsas PRIA 50g		50g	12Kcal	0.1g	0g	0.25g	2.1g	0.9g
	Pirn (PRIA)50g		50g	25Kcal	0g	0g	0.15g	5.1g	1.95g
	Kokku:		100g	37Kcal	0.1g	0g	0.4g	7.2g	2.85g
teisipäev 27.01.2026	Mannapuder (mahe manna, mahepiim)	1, 2	180g	185Kcal	9.21g	5.52g	5.15g	17.85g	5.18g
Hommikusöök	Marjapüree		30g	35Kcal	0.09g	0.01g	0.06g	8.49g	0g
	Kokku:		210g	220Kcal	9.3g	5.53g	5.21g	26.34g	5.18g
Lõunasöök	Kreeka jogurti-mangokreem 130	7, 9, 14, 13, 2, 1, 8	129g	166Kcal	10.25g	6.56g	3.92g	14.45g	0g
	Vaarikad		30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g	1.22g
	Maitseroheline		4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.15g	0g
	Hummus, paprika ja köömnetega 10g		11g	23Kcal	1.08g	0.1g	0.99g	1.81g	1g
	Leiva- ja sepikuvalik		25g	56Kcal	0.42g	0.06g	1.82g	10.22g	2.08g
	Läätse-veiselihasupp		250g	135Kcal	1.7g	0.61g	11.36g	17.4g	2.45g
	Kokku:		449g	398Kcal	13.86g	7.39g	18.53g	46.52g	6.75g
Vitamiinipaus	Banaan 50g		50g	34Kcal	0.1g	0.05g	0.4g	7.63g	0.35g
	Tomat PRIA 50g		50g	11Kcal	0.15g	0g	0.3g	1.75g	0.7g
	Kokku:		100g	45Kcal	0.25g	0.05g	0.7g	9.38g	1.05g
kolmapäev 28.01.2026	Riisihelbepuder (mahepiim)	2	180g	175Kcal	5.5g	3.44g	4.61g	26.53g	0.69g
Hommikusöök	Või		10g	74Kcal	8.2g	5.38g	0.04g	0.08g	0g
	Kokku:		190g	249Kcal	13.7g	8.82g	4.65g	26.61g	0.69g
Lõunasöök	Kanapada	2, 1, 12	140g	169Kcal	7.11g	2.38g	16.76g	9.01g	0.91g
	Kirjud makaronid (täistera+tavaline mahe)		100g	155Kcal	3.23g	0.56g	4.5g	26.28g	1.24g
	Jääsalat, tomat (eraldi)		60g	13Kcal	0.17g	0g	0.46g	2g	0.82g
	Kartulipüree (mahepiim)		100g	96Kcal	2.28g	1.44g	2.49g	15.81g	0.96g
	Leiva- ja sepikuvalik		25g	56Kcal	0.42g	0.06g	1.82g	10.22g	2.08g
	Mahekeefir(Pria) / Mahepiim(PRIA)_30		30g	21Kcal	1.22g	0.86g	1.03g	1.46g	0g
	Mustika-jogurtismuuti		150g	88Kcal	2.81g	1.66g	3.55g	11.37g	1.49g
	Kokku:		605g	598Kcal	17.24g	6.96g	30.61g	76.15g	7.5g

Vitamiinipaus	Mandariin		80g	35Kcal	0.08g	0g	0.72g	7.33g	1g
	Kokku:		80g	35Kcal	0.08g	0g	0.72g	7.33g	1g
neljapäev 29.01.2026	3-viljahelbepuder (mahepiim, mahe helves)	2, 1	180g	149Kcal	4.54g	2.45g	5.82g	19.96g	2.67g
Hommikusöök	Mahe pirnipüree		30g	17Kcal	0g	0g	0g	4.2g	0g
	Kokku:		210g	166Kcal	4.54g	2.45g	5.82g	24.16g	2.67g
Lõunasöök	Seljanka veise-kana-ja sealihaga(uus)	2, 1, 3, 8, 9	250g	163Kcal	5.1g	1.74g	15.01g	12.96g	2.59g
	Hapukoor 30		30g	67Kcal	6.45g	4.62g	0.99g	1.14g	0g
	Maitseroheline 5g		4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.15g	0g
	Leiva- ja sepikuvalik		25g	56Kcal	0.42g	0.06g	1.82g	10.22g	2.08g
	Kohupiimakreem 100		100g	98Kcal	4g	2.35g	11.2g	4.4g	0g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)75g		75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.31g	0.15g
	Kissell 100		100g	50Kcal	0.02g	0.01g	0.06g	12.42g	0g
	Kokku:		584g	437Kcal	16.06g	8.79g	29.23g	41.6g	4.82g
Vitamiinipaus	Kapsas (PRIA)		80g	16Kcal	0.24g	0.08g	1.28g	1.84g	0.72g
	Kokku:		80g	16Kcal	0.24g	0.08g	1.28g	1.84g	0.72g
reede 30.01.2026	Nisuhelbepuder 200 (mahepiim)	1, 2	180g	173Kcal	6.75g	4.07g	6.46g	20.24g	2.77g
Hommikusöök	Toormoos 20g		22g	20Kcal	0.24g	0.04g	0.22g	3.89g	0.73g
	Kokku:		202g	193Kcal	6.99g	4.11g	6.68g	24.13g	3.5g
Lõunasöök	Kana karrikastmes.	2, 1	140g	201Kcal	10.51g	5.61g	16.48g	10.23g	0g
	Ahjukartul		100g	107Kcal	0.65g	0.07g	2.74g	21.92g	1.41g
	Värskekapsa-maisi-porgandisalat		60g	31Kcal	0.72g	0.09g	0.58g	4.76g	1.62g
	Leiva- ja sepikuvalik		25g	56Kcal	0.42g	0.06g	1.82g	10.22g	2.08g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)75g		75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.31g	0.15g
	Maitseroheline		4g	1Kcal	0.03g	0g	0.12g	0.16g	0g
	Mahekeefir(Pria) / Mahepiim(PRIA)_30		30g	21Kcal	1.22g	0.86g	1.03g	1.46g	0g
	Idud kaunviljadest 5g		5g	1Kcal	0.02g	0.01g	0.16g	0.09g	0.06g
	Kurk 50g		60g	6Kcal	0g	0g	0.42g	0.84g	0.42g
	Tatar		100g	142Kcal	1.24g	0.24g	5.04g	27.72g	0g
	Taimetee		200g	14Kcal	0g	0g	0.03g	3.37g	0g
	Kokku:		799g	582Kcal	14.86g	6.95g	28.46g	81.08g	5.74g
Vitamiinipaus	Õun (PRIA)		80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.71g	2.08g
	Kokku:		80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.71g	2.08g

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