

MENÜÜ

09.03-15.03.2026



teenused@elva.ee

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	7-VILJAHELBEPUDEER MOOS	PILAFF KANALIHAGA SOOJAD JUURVILJAD ROHELISE SIBULA SALAT HAPUKOOREGA VÄRSKEKAPSA-MARINEERITUD KURGISALAT LEIB/SEPIK MANGOLASSI PIIM/KEEFIR ÕUN
TEISIPÄEV	PUDER SEEMNETE JA KLIIDEGA TOORMOOS PIRNIPÜREEGA	AEDVILJASUPP KALAGA MAITSEROHELINE MANNAVAHT PIIMAGA MUNAVÕI LEIB/SEPIK KURK
KOLMAPÄEV	TATRAHELBEPUDEER HAPUKOOR	AHJUS KÜPSETATUD KANA KINTSULIHA KARTULI-PASTINAAGIPÜREE/RIIS VALGE KASTE PAPRIKA/ROHELISED HERNED LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR LILLKAPSAS
NELJAPÄEV	8-VILJAHELBEPUDEER PIRNIPÜREE	HAPUKAPSASUPP VEISELIHAGA MAITSEROHELINE KISSELL KOHUPIIMAKREEMIGA LEIB/SEPIK BANAAN
REEDE	KAERAHELBEPUDEER MOOS	SEA-VEISEHAKKLIHAKASTE PORGANDIGA TÄISTERA JA DURUM PASTA/TATAR FRILLISE SALAT TOMATIGA KODUJUUST LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR PIRN

*Igapäevaselt lisaks maitsevesi.

Söögikord	Retsept	Allergeenid	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud
esmaspäev 09.03.2026	7-viljahlhebupuder (mahe piim)	1, 2, 14	180g	159Kcal	5.01g	2.97g	5.87g	21.74g
Hommikusöök	Moos		20g	34Kcal	0g	0g	0.06g	8.18g
	Kokku:		200g	193Kcal	5.01g	2.97g	5.93g	29.92g
Lõunasöök	Pilaff kanalihaga_(mahe riis)	2, 1	250g	321Kcal	2.93g	0.49g	18.69g	54.17g
	Soojad juurviljad (külmutatud)		50g	22Kcal	0.17g	0.03g	1.52g	2.61g
	Rohelise sibula salat hapukoorega.		50g	97Kcal	9.19g	6.55g	1.61g	1.96g
	Värskekapsa-marineeritud kurgisalat		50g	14Kcal	0.26g	0.01g	0.54g	1.79g
	Mangolassi 200 (mahe mangopüree)		120g	73Kcal	1.66g	1.09g	2.89g	11.69g
	Leiva- ja sepikuvalik 30g		25g	56Kcal	0.42g	0.06g	1.82g	10.22g
	Mahekeefir(Pria) / Mahepiim(PRIA)		75g	53Kcal	3.06g	2.16g	2.58g	3.66g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)75g		75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.31g
	Kokku:		695g	638Kcal	17.74g	10.4g	29.7g	86.41g
Vitamiinipaus	Öun (PRIA) 80g		80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.73g
	Kokku:		80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.73g
teisipäev 10.03.2026	Puder seemnete ja kliidega 200g (mahepiim)	1, 2, 14	180g	198Kcal	8.93g	4.34g	7.56g	20.44g
Hommikusöök	Toormoos pinnipüreega		30g	18Kcal	0.24g	0.04g	0.21g	3.25g
	Kokku:		210g	216Kcal	9.17g	4.38g	7.77g	23.69g
Lõunasöök	Aedviljasupp kalaga	3, 11, 2, 4, 1	250g	143Kcal	2.17g	0.42g	11.2g	18.38g
	Mannavaht 100 (mahe manna)		100g	107Kcal	0.39g	0.05g	0.89g	24.04g
	Munavõi 20g (mahe muna)		20g	88Kcal	9.11g	5.73g	1.29g	0.13g
	Leiva- ja sepikuvalik 30g		25g	56Kcal	0.42g	0.06g	1.82g	10.22g
	Mahepiim (PRIA)		125g	86Kcal	5.13g	3.38g	4.13g	5.75g
	Maitseroheline 5g		1g	0Kcal	0.01g	0g	0.03g	0.04g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)75g		75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.31g
	Kokku:		596g	482Kcal	17.27g	9.65g	19.39g	58.87g
Vitamiinipaus	Kurk (PRIA)		80g	8Kcal	0g	0g	0.56g	1.12g
	Kokku:		80g	8Kcal	0g	0g	0.56g	1.12g
kolmapäev 11.03.2026	Tatrahelbepuder	2	180g	183Kcal	4.29g	2.35g	7.09g	28.1g
Hommikusöök	Hapukoor 30		30g	67Kcal	6.45g	4.62g	0.99g	1.14g
	Kokku:		210g	250Kcal	10.74g	6.97g	8.08g	29.24g
Lõunasöök	Ahju küpsetatud kana kintsuliha	2, 1	80g	142Kcal	4.64g	0.78g	25g	0g
	Kartuli-pastinaagipüree 130g		130g	132Kcal	3.71g	2.26g	3.43g	20.8g
	Riis 50g (mahe)		50g	51Kcal	0.1g	0.02g	1.17g	11.39g
	Valge kaste toidukoorega		50g	40Kcal	2.62g	1.52g	0.76g	3.3g
	Paprika, rohelised herned 100g		100g	45Kcal	0.35g	0.04g	2.67g	5.81g
	Mahekeefir(Pria) / Mahepiim(PRIA)		75g	53Kcal	3.06g	2.16g	2.58g	3.66g
	Leiva- ja sepikuvalik 30g		25g	56Kcal	0.42g	0.06g	1.82g	10.22g

	Kokku:		510g	519Kcal	14.91g	6.83g	37.43g	55.18g
Vitamiinipaus	Lillkapsas 50g PRIA		50g	18Kcal	0.21g	0g	0.8g	2.58g
	Kokku:		50g	18Kcal	0.21g	0g	0.8g	2.58g
neljapäev 12.03.2026	8-viljahelbepuder (mahepiim)200	1, 2	180g	166Kcal	4.88g	2.53g	6.53g	22.36g
Hommikusöök	Mahe pirnipüree		30g	17Kcal	0g	0g	0g	4.2g
	Kokku:		210g	183Kcal	4.88g	2.53g	6.53g	26.56g
Lõunasöök	Hapukapsasupp mahe veiselihaga (kartuliga)	1, 2	250g	126Kcal	4.85g	0.92g	7.33g	12.23g
	Kohupiimakreem 100		100g	113Kcal	5.05g	3.23g	10.1g	6.85g
	Kissell 130		130g	63Kcal	0.03g	0.01g	0.08g	15.71g
	Leiva- ja sepikuvalik 30g		25g	56Kcal	0.42g	0.06g	1.82g	10.22g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)75g		75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.31g
	Maitseroheline		1g	0Kcal	0.01g	0g	0.03g	0.04g
	Kokku:		581g	360Kcal	10.41g	4.23g	19.4g	45.35g
Vitamiinipaus	Banaan		80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.24g
	Kokku:		80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.24g
reede 13.03.2026	Kaerahelbepuder (mahe helves, mahepiim)	2, 1	180g	208Kcal	7.92g	3.98g	7.73g	24.32g
Hommikusöök	Moos		20g	34Kcal	0g	0g	0.06g	8.18g
	Kokku:		200g	242Kcal	7.92g	3.98g	7.79g	32.5g
Lõunasöök	Sea- veisehakklihakaste porgandiga	2, 1	130g	220Kcal	16.11g	7.79g	12.23g	6.13g
	Kirjud makaronid (täistera+tavaline mahe)		100g	167Kcal	0.84g	0.23g	5.71g	33.4g
	Tatar		100g	147Kcal	1.28g	0.25g	5.2g	28.59g
	Frillise salat tomatiga		50g	15Kcal	0.57g	0.06g	0.46g	1.56g
	Kodujuust (Pria)		50g	52Kcal	2g	1.05g	7.5g	1.05g
	Mahekeefir(Pria) / Mahepiim(PRIA)		75g	53Kcal	3.06g	2.16g	2.58g	3.66g
	Leiva- ja sepikuvalik 30g		25g	56Kcal	0.42g	0.06g	1.82g	10.22g
	Kokku:		530g	710Kcal	24.28g	11.6g	35.5g	84.61g
Vitamiinipaus	Pirn (PRIA)		80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.17g
	Kokku:		80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.17g

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 sulfiidid	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