

MENÜÜ

09.02-15.02.2026



teenused@elva.ee

	ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE
HOMMIKUSÖÖK	PIIMA- NELJAVILJAHELBESUPP HERNE- PÄEVALILLESEEMNE PESTO LEIB	PUDER SEEMNETE JA KLIIDEGA TOORMOOS PIRNIPÜREEGA MAITSEVESI	TATRAHELBEPUDER HAPUKOOR TAIMETEE	MUNAPUDER RÖSTSEPIK TOMAT MANGOLASSI	KAERAHELBEPUDER MOOS
VITAMIINIAMPS	ÕUN	KURK	LILLKAPSAS	BANAAN	PIRN
LÖUNASÖÖK	PILAFF KANALIHAGA ROHELISE SIBULA SALAT HAPUKOOREGA VÄRSKEKAPSA- MARINEERITUD KURGISALAT LEIB	AEDVILJASUPP KALAGA MAITSEROHELINE MANNAVAHT PIIMAGA LEIB	AHJUS KÜPSETATUD KANA KINTSULIHA KARTULI- PASTINAAGIPÜREE VALGE KASTE PAPRIKA JA ROHELISED HERNED LEIB	HAPUKAPSASUPP VEISELIHAGA MAITSEROHELINE KISSELL KOHUPIIMAKREEMIGA LEIB	SEA- VEISEHAKKLIHAKASTE PORGANDIGA TÄISTERA JA DURUM PASTA FRILLISE SALAT TOMATIGA LEIB
ÕHTUOODE	SUVIKÕRVITSA- BANAANIKEEKS PUUVILJASMUUTI PORGAND	TATRAROOG KANALIHAGA JOGURTI-KURGI- KÜÜSLAUGUKASTE LEIB PIRN	KÜLASUPP LEIB MELON	KARTULI-MUNASALAT MAITSEVESI LEIB	ÕUNA- KODUJUUSTUKOOK MANDLITEGA MAHL PAPRIKA

*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 09.03.2026	Piima- neljaviljahelbesupp	2, 1, 14	200g	150Kcal	5.65g	3.36g	5.68g	17.95g
Hommikusöök	Herne- päevalilleseemne pesto 20g		20g	71Kcal	5.8g	0.75g	2.42g	1.45g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Kokku:		250g	284Kcal	11.81g	4.17g	10.2g	30.68g
Lõunasöök	Pilaff kanalihaga_(mahe riis)	2, 1	200g	256Kcal	2.18g	0.37g	14.94g	43.56g
	Rohelise sibula salat hapukoorega.		60g	117Kcal	11.01g	7.85g	1.93g	2.35g
	Värskekapsa- marineeritud kurgisalat		50g	14Kcal	0.26g	0.01g	0.54g	1.8g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Kokku:		340g	450Kcal	13.8g	8.3g	19.51g	58.99g
Õhtusöök	Suvikõrvitsa- banaanikeeks(suhkruta)	3, 7, 9, 1	100g	317Kcal	15.37g	2.41g	7.96g	36.18g
	Porgand(PRIA)		50g	16Kcal	0.1g	0g	0.3g	2.8g
	Kokku:		150g	333Kcal	15.47g	2.41g	8.26g	38.98g
Vitamiinipaus	Õun (PRIA) 80g		80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g
	Kokku:		80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g
teisipäev 10.03.2026	Puder seemnete ja kliidega (mahepiim)	1, 2, 14	150g	155Kcal	6.82g	3.21g	5.82g	16.36g
Hommikusöök	Toormoos pirnipüreega		30g	18Kcal	0.25g	0.04g	0.21g	3.23g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)		150g	4Kcal	0.1g	0.02g	0.08g	0.64g
	Kokku:		330g	177Kcal	7.17g	3.26g	6.11g	20.23g
Lõunasöök	Aedviljasupp kalaga	4, 2, 1	200g	115Kcal	1.74g	0.34g	9g	14.7g
	Mannavaht 100 (mahe manna)		80g	86Kcal	0.31g	0.04g	0.72g	19.15g
	Piim 3,5% (PRIA)		150g	94Kcal	5.25g	5.03g	4.8g	6.98g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Maitseroheline 5g		5g	2Kcal	0.03g	0g	0.15g	0.21g
	Kokku:		465g	360Kcal	7.7g	5.47g	16.78g	52.32g
Õhtusöök	Maitsestatata jogurti- kurgi-küüslaugukaste (Tzatziki)	2, 1	60g	17Kcal	0.16g	0.05g	1.86g	1.91g
	Tatrarooog kanalihaga 170		140g	186Kcal	4.87g	0.78g	13.25g	21.98g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g

	Pirn (PRIA)50g		50g	25Kcal	0g	0g	0.15g	5.1g
	Kokku:		280g	291Kcal	5.39g	0.89g	17.37g	40.27g
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	150g	153Kcal	3.59g	1.97g	5.91g	23.4g
Hommikusöök	Hapukoor 30		30g	67Kcal	6.45g	4.62g	0.99g	1.14g
	Taimetee		150g	5Kcal	0g	0g	0.01g	1.13g
	Kokku:		330g	225Kcal	10.04g	6.59g	6.92g	25.67g
Lõunasöök	Ahju küpsetatud kana kintsuliha	2, 1	60g	98Kcal	2.48g	0.44g	18.82g	0g
	Kartuli-pastinaagipüree 1		140g	129Kcal	3.79g	2.34g	3.2g	20.1g
	Valge kaste toidukoorega		61g	49Kcal	3.22g	1.86g	0.94g	4.07g
	Paprika, rohelised herned 100g		60g	27Kcal	0.21g	0.02g	1.61g	3.49g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Kokku:		351g	366Kcal	10.07g	4.73g	26.67g	38.95g
Õhtusöök	Külasupp(lihata)	10, 1	200g	71Kcal	0.41g	0.05g	2.21g	13.56g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Melon		80g	14Kcal	0.08g	0g	0.32g	2.72g
	Kokku:		310g	148Kcal	0.85g	0.11g	4.63g	27.56g
Vitamiinipaus	Lillkapsas 50g PRIA		50g	18Kcal	0.21g	0g	0.8g	2.59g
	Kokku:		50g	18Kcal	0.21g	0g	0.8g	2.59g
neljapäev 12.03.2026	Munapuder	3, 1, 2	100g	137Kcal	9.01g	3.37g	8.5g	5.35g
Hommikusöök	Röstsepi		30g	77Kcal	0.84g	0.09g	2.37g	14.55g
	Tomat PRIA 50g		50g	11Kcal	0.15g	0g	0.3g	1.75g
	Mangolassi 200 (mahe mangopüree)		180g	110Kcal	2.49g	1.63g	4.33g	17.55g
	Kokku:		360g	335Kcal	12.49g	5.09g	15.5g	39.2g
Lõunasöök	Hapukapsasupp mahe veiselihaga (kartuliga)	1, 2	200g	100Kcal	3.79g	0.72g	5.92g	9.88g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Kohupiimakreem 100		80g	90Kcal	4.04g	2.58g	8.07g	5.37g
	Kissell 130		100g	49Kcal	0.02g	0.01g	0.06g	12.16g
	Maitseroheline		5g	2Kcal	0.03g	0g	0.15g	0.21g
	Kokku:		415g	304Kcal	8.24g	3.37g	16.31g	38.9g
Õhtusöök	Kartuli-munasalat	1, 2, 3, 11, 13	150g	234Kcal	16.32g	6.57g	5.5g	15.97g

	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)		150g	4Kcal	0.1g	0.02g	0.08g	0.64g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Kokku:		330g	301Kcal	16.78g	6.65g	7.68g	27.88g
Vitamiinipaus	Banaan		80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.22g
	Kokku:		80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.22g
reede 13.03.2026	Kaerahelbepuder (mahe helves, mahepiim)	2, 1	150g	173Kcal	6.65g	3.35g	6.45g	20.26g
Hommikusöök	Moos		20g	34Kcal	0g	0g	0.06g	8.18g
	Kokku:		170g	207Kcal	6.65g	3.35g	6.51g	28.44g
Lõunasöök	Sea- veisehakklihakaste porgandiga	2, 1	130g	224Kcal	16.42g	7.81g	12.26g	6.39g
	Kirjud makaronid (täistera+tavaline mahe)		139g	233Kcal	1.16g	0.32g	7.95g	46.5g
	Frillise salat tomatiga		50g	24Kcal	1.7g	0.23g	0.48g	1.47g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Kokku:		349g	544Kcal	19.65g	8.42g	22.8g	65.64g
Õhtusöök	Õuna-kodujuustukook mandlitega	9, 3, 1, 2	99g	103Kcal	4.06g	0.88g	3.42g	12.59g
	Mahe mahl		150g	60Kcal	0g	0g	0g	15g
	Paprika PRIA		50g	14Kcal	0.1g	0.05g	0.55g	2.26g
	Kokku:		299g	177Kcal	4.16g	0.93g	3.98g	29.85g
Vitamiinipaus	Pirn (PRIA)		80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g
	Kokku:		80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g

3-7a Nädala menüü

Söögikord	Retsept	Allergeenid	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud
esmaspäev 09.03.2026	Piima-neljaviiljahelbesupp	2, 1, 14	249g	188Kcal	7.06g	4.2g	7.11g	22.44g
Hommikusöök	Herne-päevaliliseemne pesto 20g		20g	71Kcal	5.8g	0.75g	2.42g	1.45g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Kokku:		299g	322Kcal	13.23g	5.01g	11.62g	35.17g
Lõunasöök	Pilaff kanalihaga_(mahe riis)	2, 1	220g	282Kcal	2.39g	0.41g	16.43g	47.92g
	Rohelise sibula salat hapukoorega.		80g	156Kcal	14.68g	10.47g	2.58g	3.14g
	Värskekapsa-marineeritud kurgisalat		60g	16Kcal	0.31g	0.02g	0.65g	2.16g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Kokku:		390g	517Kcal	17.74g	10.95g	21.76g	64.49g
Õhtusöök	Suvikõrvitsa-banaanikeeks(suhkruta)	3, 7, 9, 1, 14	120g	380Kcal	18.45g	2.89g	9.55g	43.42g
	Arturi smuuti		181g	84Kcal	1.69g	0.09g	1.28g	14.89g
	Porgand(PRIA)		50g	16Kcal	0.1g	0g	0.3g	2.8g
	Kokku:		351g	480Kcal	20.24g	2.98g	11.13g	61.1g
Vitamiinipaus	Õun (PRIA) 80g		100g	50Kcal	0g	0g	0.2g	10.9g
	Kokku:		100g	50Kcal	0g	0g	0.2g	10.9g
teisipäev 10.03.2026	Puder seemnete ja kliidega (mahepiim)	1, 2, 14	180g	186Kcal	8.19g	3.85g	6.98g	19.63g
Hommikusöök	Toormoos pirnipüreega		30g	18Kcal	0.25g	0.04g	0.21g	3.23g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)		200g	6Kcal	0.13g	0.02g	0.11g	0.85g
	Kokku:		410g	210Kcal	8.57g	3.91g	7.3g	23.71g
Lõunasöök	Aedviljasupp kalaga	4, 1, 2	250g	144Kcal	2.18g	0.43g	11.26g	18.38g
	Mannavaht 100 (mahe manna)		100g	107Kcal	0.39g	0.05g	0.9g	23.94g
	Piim 3,5% (PRIA)		150g	94Kcal	5.25g	5.03g	4.8g	6.98g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Maitseroheline 5g		5g	2Kcal	0.03g	0g	0.15g	0.21g
	Kokku:		535g	410Kcal	8.21g	5.56g	19.21g	60.78g
Õhtusöök	Maitsestatata jogurti-kurgi-küüslaugukaste (Tzatziki)	2, 1	80g	22Kcal	0.21g	0.06g	2.48g	2.55g
	Tatrarooq kanalihaga 170		170g	226Kcal	5.91g	0.95g	16.09g	26.69g

	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Pirn (PRIA)50g		50g	25Kcal	0g	0g	0.15g	5.1g
	Kokku:		330g	336Kcal	6.49g	1.07g	20.83g	45.62g
Vitamiinipaus	Kurk (PRIA)		100g	10Kcal	0g	0g	0.7g	1.4g
	Kokku:		100g	10Kcal	0g	0g	0.7g	1.4g
kolmapäev 11.03.2026	Tatrahelbepuder	2	180g	184Kcal	4.3g	2.36g	7.1g	28.09g
Hommikusöök	Hapukoor 30		30g	67Kcal	6.45g	4.62g	0.99g	1.14g
	Taimetee		200g	6Kcal	0g	0g	0.01g	1.5g
	Kokku:		410g	257Kcal	10.75g	6.98g	8.1g	30.73g
Lõunasöök	Ahju küpsetatud kana kintsuliha	2, 1	80g	130Kcal	3.31g	0.58g	25.09g	0g
	Kartuli-pastinaagipüree 1		170g	157Kcal	4.61g	2.85g	3.89g	24.41g
	Valge kaste toidukoorega		81g	65Kcal	4.29g	2.49g	1.25g	5.43g
	Paprika, rohelised herned 100g		80g	36Kcal	0.28g	0.03g	2.15g	4.66g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Kokku:		441g	451Kcal	12.85g	6g	34.48g	45.78g
Õhtusöök	Külasupp(lihata)	10, 1	250g	88Kcal	0.51g	0.07g	2.76g	16.95g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Melon		100g	17Kcal	0.1g	0g	0.4g	3.4g
	Kokku:		380g	168Kcal	0.97g	0.13g	5.26g	31.63g
Vitamiinipaus	Lillkapsas 50g PRIA		50g	18Kcal	0.21g	0g	0.8g	2.59g
	Kokku:		50g	18Kcal	0.21g	0g	0.8g	2.59g
neljapäev 12.03.2026	Munapuder	3, 1, 2	120g	164Kcal	10.81g	4.05g	10.2g	6.42g
Hommikusöök	Röstsepi		30g	77Kcal	0.84g	0.09g	2.37g	14.55g
	Tomat PRIA 50g		50g	11Kcal	0.15g	0g	0.3g	1.75g
	Mangolassi 200 (mahe mangopüree)		180g	110Kcal	2.49g	1.63g	4.33g	17.55g
	Kokku:		380g	362Kcal	14.29g	5.77g	17.2g	40.27g
Lõunasöök	Hapukapsasupp mahe veiselihaga (kartulliga)	1, 2	250g	126Kcal	4.74g	0.9g	7.4g	12.36g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Kohupiimakreem 100		100g	113Kcal	5.05g	3.23g	10.09g	6.71g
	Kissell 130		130g	64Kcal	0.03g	0.01g	0.08g	15.81g
	Maitseroheline		5g	2Kcal	0.03g	0g	0.15g	0.21g
	Kokku:		515g	368Kcal	10.2g	4.2g	19.83g	46.36g
Õhtusöök	Kartuli-munasalat	2, 3, 11, 13, 1	200g	312Kcal	21.75g	8.76g	7.33g	21.29g

	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)		200g	6Kcal	0.13g	0.02g	0.11g	0.85g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Kokku:		430g	381Kcal	22.25g	8.84g	9.55g	33.42g
Vitamiinipaus	Banaan		100g	67Kcal	0.2g	0.1g	0.8g	15.27g
	Kokku:		100g	67Kcal	0.2g	0.1g	0.8g	15.27g
reede 13.03.2026	Kaerahelbepuder (mahe helves, mahepiim)	2, 1	181g	208Kcal	7.98g	4.02g	7.74g	24.31g
Hommikusöök	Moos		20g	34Kcal	0g	0g	0.06g	8.18g
	Kokku:		201g	242Kcal	7.98g	4.02g	7.8g	32.49g
Lõunasöök	Sea-veisehakklihakaste porgandiga	2, 1	150g	258Kcal	18.95g	9.01g	14.15g	7.37g
	Kirjud makaronid (täistera+tavaline mahe)		169g	283Kcal	1.41g	0.39g	9.66g	56.46g
	Frillise salat tomatiga		61g	29Kcal	2.04g	0.27g	0.58g	1.76g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Kokku:		410g	633Kcal	22.76g	9.74g	26.49g	76.88g
Õhtusöök	Õuna-kodujuustukook mandlitega	9, 3, 1, 2	119g	124Kcal	4.87g	1.05g	4.11g	15.11g
	Mahe mahl		200g	80Kcal	0g	0g	0g	20g
	Paprika PRIA		50g	14Kcal	0.1g	0.05g	0.55g	2.26g
	Kokku:		369g	218Kcal	4.97g	1.1g	4.66g	37.37g
Vitamiinipaus	Pirn (PRIA)		100g	50Kcal	0g	0g	0.3g	10.2g
	Kokku:		100g	50Kcal	0g	0g	0.3g	10.2g

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