

MENÜÜ

14.09-20.09.2026



teenused@elva.ee

	ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE
HOMMIKUSÖÖK	ODRAHELBEPUDER TOORMOOS BANAANIPÜREEGA PIIM	4-VILJAHELBEPUDER MARJAPÜREE SOE MAHLAJOOK	PIIMA- MAISIMANNASUPP VÕILEIB PASTEEDIGA	3-VILJAHELBEPUDER MARJAPÜREE TAIMETEE	KEEDETUD MUNA LEIB HERNE- PÄEVALILLESEEMNE PESTO KAKAO
VITAMIINIAMPS	NEKTARIIN	PIRN	PLOOM	LILLKAPSS	ÕUN
LÕUNASÖÖK	TÄISTERA JA DURUM PASTA SEA-VEISEHAKKLIHAGA KÜLM KASTE TOMATIPASTAGA PORGANDI-APELSINISALAT	VÄRSKEKAPSASUPP VEISELIHAGA MAITSEROHELINE KOHUPIIMAKREEM MAASIKA JA MANGO KUUBIKUTEGA LEIB	PANEERITUD KALA JUUSTUKASTMEGA RIIS VALGE KASTE PAPRIKA JA ROHELISED HERNED LEIB	TOMATINE KANASUPP MAITSEROHELINE BANAANI-PIRNI-MELONI- MARJASALAT VAHUKOOREGA LEIB	AHJU ŠAŠLÖKK SEALIHAST KARTULI- PASTINAAGIPÜREE PRUUN KASTE JÄÄSALAT JA PORGAND LEIB
ÕHTUOODE	KALA-PÜREESUPP KÕRVITSAGA SEPIKUKRUTOONID MELON	AHJUS RÖSTITUD BATAAT, PORGAND, KARTUL ÜRTIDEGA JOGURTI-KURGI- KÜÜSLAUGUKASTE TOMAT	MAKARONISALAT LEIB ÕUN	TATAR ROHELISE SIBULA SALAT HAPUKOOREGA KURK	BANAANIKEEKS PIRNIMAHEDIK

*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 14.09.2026	Odrahelbepuder(mahepiim)	1, 2	150g	128Kcal	3.41g	2.05g	4.35g	18.95g
Hommikusöök	Toormoos banaanipüreega		30g	19Kcal	0.35g	0.05g	0.34g	3.06g
	Piim 3,5% (PRIA)		150g	94Kcal	5.25g	5.03g	4.8g	6.98g
	Kokku:		330g	241Kcal	9.02g	7.13g	9.48g	28.99g
Lõunasöök	Makaronid sea-veisehakklihaga (mahe makaronid)	1, 2, 3, 11, 13	200g	358Kcal	12.58g	3.66g	16.71g	43.63g
	Porgandi-apelsinisalad 50g		50g	19Kcal	0.08g	0g	0.37g	3.62g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Külm kaste tomatipastaga(hapukoor)		59g	131Kcal	11.2g	6.04g	1.69g	5.64g
	Kokku:		339g	571Kcal	24.21g	9.76g	20.87g	64.16g
Õhtusöök	Kala-püreesupp kõrvitsaga 1	4, 2, 1	202g	137Kcal	6.38g	3.12g	9.15g	9.77g
	Sepikukrutoonid.		20g	51Kcal	0.56g	0.06g	1.58g	9.7g
	Melon		81g	14Kcal	0.08g	0g	0.32g	2.74g
	Kokku:		303g	202Kcal	7.02g	3.18g	11.05g	22.21g
Vitamiinipaus	Nektariin		83g	32Kcal	0.08g	0g	0.91g	6.48g
	Kokku:		83g	32Kcal	0.08g	0g	0.91g	6.48g
teisipäev 15.09.2026	Neljajäähelbepuder(mahepiim, mahe helves)	1, 2	150g	129Kcal	3.57g	1.9g	4.29g	18.52g
Hommikusöök	Marjapüree (SV)30g		30g	35Kcal	0.09g	0.01g	0.06g	8.49g
	Soe mahlajook		153g	50Kcal	0g	0g	0.02g	12.45g
	Kokku:		333g	214Kcal	3.66g	1.91g	4.37g	39.46g
Lõunasöök	Värskekapsasupp veiselihaga (mahe veiseliha)	10, 2, 1	204g	84Kcal	1.66g	0.52g	6.99g	9.22g
	Kohupiimakreem 130		99g	108Kcal	5g	3.2g	10g	5.8g
	Maasika ja mango kuubikud (külm)		30g	19Kcal	0.26g	0.05g	0.26g	3.62g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Maitseroheline 5g		5g	2Kcal	0.03g	0g	0.14g	0.19g
	Kokku:		368g	276Kcal	7.31g	3.83g	19.48g	30.1g
Õhtusöök	Ahjus röstitud bataat, porgand, kartul ürtidega.	2	139g	199Kcal	3.57g	0.61g	3.17g	36.11g

	Maitsestatamata jogurti-kurgi-küüslaugukaste (Tzatziki)		60g	55Kcal	4.12g	2.26g	2.02g	2.45g
	Tomat (PRIA)50g		50g	11Kcal	0.15g	0g	0.3g	1.75g
	Kokku:		249g	265Kcal	7.84g	2.87g	5.49g	40.31g
Vitamiinipaus	Pirn (PRIA)		81g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.23g
	Kokku:		81g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.23g
kolmapäev 16.09.2026	Piima-maisimannasupp	1, 2, 10, 11	200g	166Kcal	7.34g	4.53g	6.81g	17.97g
Hommikusöök	Võileib pasteediga		45g	126Kcal	7.03g	3.71g	3.53g	10.79g
	Kokku:		245g	292Kcal	14.37g	8.24g	10.34g	28.76g
Lõunasöök	Paneeritud kala juustukastmega 120g	1, 4, 2	119g	303Kcal	14.5g	0.29g	14.88g	27.5g
	Riis		137g	182Kcal	0.35g	0.06g	4.14g	40.25g
	Valge kaste võiga		60g	86Kcal	5.56g	3.57g	2.59g	6.39g
	Paprika, rohelised herned 100g		60g	16Kcal	0.12g	0g	0.6g	2.47g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Kokku:		406g	650Kcal	20.9g	3.98g	24.3g	87.89g
Õhtusöök	Makaronisalat singita	2, 3, 11, 1, 13	150g	221Kcal	11.8g	4.89g	5.63g	22.26g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Õun (PRIA)		81g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.8g
	Kokku:		261g	324Kcal	12.16g	4.95g	7.89g	42.34g
Vitamiinipaus	Ploom (PRIA)		83g	40Kcal	0.25g	0g	0.41g	8.36g
	Kokku:		83g	40Kcal	0.25g	0g	0.41g	8.36g
neljapäev 17.09.2026	3-viljahelbepuder (mahepiim, mahe helves)	2, 1	149g	124Kcal	3.75g	2.03g	4.83g	16.64g
Hommikusöök	Marjapüree (SV)30g		30g	35Kcal	0.09g	0.01g	0.06g	8.49g
	Taimetee		150g	5Kcal	0g	0g	0.01g	1.21g
	Kokku:		329g	164Kcal	3.84g	2.03g	4.91g	26.34g
Lõunasöök	Tomatine kanasupp 250	2, 1	202g	115Kcal	2.32g	1.02g	10.47g	12.57g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Banaani-pirmi-meloni-marjasalat		101g	53Kcal	0.37g	0.08g	0.7g	10.67g
	Vahukoor 30g		30g	107Kcal	11.1g	7.25g	0.72g	0.95g
	Maitseroheline 5g		5g	2Kcal	0.03g	0g	0.14g	0.19g
	Kokku:		368g	340Kcal	14.18g	8.41g	14.13g	35.66g
Õhtusöök	Tatar	2	140g	204Kcal	1.44g	0.19g	7.02g	39.08g

	Rohelise sibula salat hapukoorega.		60g	117Kcal	11g	7.84g	1.93g	2.35g
	Kurk (PRIA) 50g		50g	5Kcal	0g	0g	0.35g	0.7g
	Kokku:		250g	326Kcal	12.44g	8.03g	9.3g	42.13g
Vitamiinipaus	Lillkapsas (PRIA)		82g	29Kcal	0.34g	0g	1.31g	4.23g
	Kokku:		82g	29Kcal	0.34g	0g	1.31g	4.23g
reede 18.09.2026	Keedetud muna.	1, 3, 8, 10, 11, 2, 14	50g	65Kcal	4.4g	1.7g	6g	0.25g
Hommikusöök	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Kakao.		149g	121Kcal	5.37g	3.46g	4.36g	13.35g
	Herne-päevaliliseemne pesto 1 10g		10g	36Kcal	2.97g	0.38g	1.19g	0.71g
	Kokku:		239g	285Kcal	13.09g	5.61g	13.65g	25.59g
Lõunasöök	Ahju šašlökk (sealiha)	2, 1	61g	172Kcal	12.98g	4.89g	13.29g	0.46g
	Kartuli-pastinaagipüree 1		143g	130Kcal	3.63g	2.24g	3.26g	20.5g
	Jääsalat, porgand(eraldi)50g		50g	15Kcal	0.09g	0g	0.32g	2.54g
	Pruun põhikaste 50g		60g	34Kcal	1.97g	0.28g	0.49g	3.27g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Kokku:		344g	414Kcal	19.04g	7.46g	19.46g	38.04g
Õhtusöök	Banaanikeeks	3, 2, 1	100g	341Kcal	15.92g	2.66g	5.66g	43.75g
	Pirnimahedik		178g	94Kcal	0.11g	0.04g	0.76g	21.04g
	Kokku:		278g	435Kcal	16.03g	2.69g	6.42g	64.79g
Vitamiinipaus	Õun (PRIA)		81g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.8g
	Kokku:		81g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.8g

3-7a Nädala menüü

Söögikord	Retsept	Allergeenid	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud
esmaspäev 14.09.2026	Odrahelbepuder(mahepiim)	1, 2	180g	154Kcal	4.1g	2.46g	5.22g	22.74g
Hommikusöök	Toormoos banaanipüreega		30g	19Kcal	0.35g	0.05g	0.34g	3.06g
	Piim 3,5% (PRIA)		150g	94Kcal	5.25g	5.03g	4.8g	6.98g
	Kokku:		360g	267Kcal	9.7g	7.54g	10.35g	32.78g
Lõunasöök	Makaronid sea-veisehakklihaga (mahe makaronid)	1, 2, 3, 11, 13	220g	394Kcal	13.84g	4.03g	18.38g	47.99g
	Porgandi-apelsinisalad 50g		60g	23Kcal	0.09g	0g	0.44g	4.34g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Külm kaste tomatipastaga(hapukoor)		79g	175Kcal	14.93g	8.05g	2.26g	7.52g
	Kokku:		389g	655Kcal	29.22g	12.13g	23.18g	71.13g
Õhtusöök	Kala-püreesupp kõrvitsaga 1	4, 2, 1	253g	171Kcal	7.98g	3.91g	11.43g	12.21g
	Sepikukrutoonid.		20g	51Kcal	0.56g	0.06g	1.58g	9.7g
	Melon		101g	17Kcal	0.1g	0g	0.4g	3.43g
	Kokku:		374g	239Kcal	8.64g	3.97g	13.42g	25.34g
Vitamiinipaus	Nektariin		103g	40Kcal	0.1g	0g	1.14g	8.1g
	Kokku:		103g	40Kcal	0.1g	0g	1.14g	8.1g
teisipäev 15.09.2026	Neljajälgelbepuder(mahepiim, mahe helves)	1, 2	180g	155Kcal	4.28g	2.28g	5.15g	22.23g
Hommikusöök	Marjapüree (SV)30g		30g	35Kcal	0.09g	0.01g	0.06g	8.49g
	Soe mahlajook		204g	66Kcal	0g	0g	0.02g	16.59g
	Kokku:		414g	256Kcal	4.37g	2.29g	5.23g	47.31g
Lõunasöök	Värskekapsasupp veiselihaga (mahe veiseliha)	10, 2, 1	254g	106Kcal	2.08g	0.65g	8.73g	11.52g
	Kohupiimakreem 130		129g	141Kcal	6.5g	4.16g	13g	7.53g
	Maasika ja mango kuubikud (külm)		30g	19Kcal	0.26g	0.05g	0.26g	3.62g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Maitseroheline 5g		5g	2Kcal	0.03g	0g	0.14g	0.19g
	Kokku:		448g	331Kcal	9.23g	4.92g	24.23g	34.14g
Õhtusöök	Ahjus röstitud bataat, porgand, kartul ürtidega.	2	168g	242Kcal	4.33g	0.74g	3.85g	43.84g

	Maitsestatamata jogurti-kurgi-küüslaugukaste (Tzatziki)		79g	74Kcal	5.49g	3.01g	2.69g	3.26g
	Tomat (PRIA)50g		50g	11Kcal	0.15g	0g	0.3g	1.75g
	Kokku:		297g	327Kcal	9.97g	3.75g	6.84g	48.86g
Vitamiinipaus	Pirn (PRIA)		101g	50Kcal	0g	0g	0.3g	10.29g
	Kokku:		101g	50Kcal	0g	0g	0.3g	10.29g
kolmapäev 16.09.2026	Piima-maisimannasupp	1, 2, 10, 11	250g	208Kcal	9.17g	5.66g	8.51g	22.46g
Hommikusöök	Võileib pasteediga		50g	140Kcal	7.81g	4.12g	3.93g	11.99g
	Kokku:		300g	348Kcal	16.98g	9.78g	12.44g	34.45g
Lõunasöök	Paneeritud kala juustukastmega 120g	1, 4, 2	119g	303Kcal	14.5g	0.29g	14.88g	27.5g
	Riis		166g	221Kcal	0.43g	0.08g	5.02g	48.88g
	Valge kaste võiga		80g	115Kcal	7.42g	4.76g	3.45g	8.52g
	Paprika, rohelistes herned 100g		80g	22Kcal	0.16g	0g	0.8g	3.3g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Kokku:		475g	724Kcal	22.87g	5.19g	26.26g	99.47g
Õhtusöök	Makaronisalat singita	2, 3, 11, 1, 13	201g	295Kcal	15.74g	6.52g	7.51g	29.68g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Õun (PRIA)		101g	50Kcal	0g	0g	0.2g	11g
	Kokku:		332g	408Kcal	16.1g	6.58g	9.81g	51.95g
Vitamiinipaus	Ploom (PRIA)		103g	50Kcal	0.31g	0g	0.52g	10.45g
	Kokku:		103g	50Kcal	0.31g	0g	0.52g	10.45g
neljapäev 17.09.2026	3-viljahelbepuder (mahepiim, mahe helves)	2, 1	179g	149Kcal	4.51g	2.43g	5.8g	19.97g
Hommikusöök	Marjapüree (SV)30g		30g	35Kcal	0.09g	0.01g	0.06g	8.49g
	Taimetee		201g	7Kcal	0g	0g	0.02g	1.62g
	Kokku:		410g	191Kcal	4.6g	2.44g	5.88g	30.08g
Lõunasöök	Tomatine kanasupp 250	2, 1	253g	144Kcal	2.9g	1.28g	13.09g	15.71g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Banaani-pirni-meloni-marjasalat		131g	69Kcal	0.48g	0.1g	0.91g	13.87g
	Vahukoor 30g		30g	107Kcal	11.1g	7.25g	0.72g	0.95g
	Maitseroheline 5g		5g	2Kcal	0.03g	0g	0.14g	0.19g
	Kokku:		449g	385Kcal	14.87g	8.69g	16.95g	42.01g
Õhtusöök	Tatar	2	169g	248Kcal	1.75g	0.23g	8.52g	47.45g

	Rohelise sibula salat hapukoorega.		80g	155Kcal	14.66g	10.46g	2.58g	3.14g
	Kurk (PRIA) 50g		50g	5Kcal	0g	0g	0.35g	0.7g
	Kokku:		299g	408Kcal	16.42g	10.69g	11.45g	51.29g
Vitamiinipaus	Lillkapsas (PRIA)		103g	37Kcal	0.43g	0g	1.64g	5.29g
	Kokku:		103g	37Kcal	0.43g	0g	1.64g	5.29g
reede 18.09.2026	Keedetud muna.	1, 3, 8, 10, 11, 2, 14	50g	65Kcal	4.4g	1.7g	6g	0.25g
Hommikusöök	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Kakao.		199g	161Kcal	7.16g	4.62g	5.81g	17.79g
	Herne-päevaliliseemne pesto 1 10g		10g	36Kcal	2.97g	0.38g	1.19g	0.71g
	Kokku:		289g	325Kcal	14.88g	6.76g	15.1g	30.03g
Lõunasöök	Ahju šašlök (sealiha)	2, 1	81g	230Kcal	17.31g	6.52g	17.73g	0.61g
	Kartuli-pastinaagipüree 1		173g	158Kcal	4.41g	2.72g	3.96g	24.89g
	Jääsalat, porgand(eraldi)50g		60g	18Kcal	0.11g	0g	0.38g	3.05g
	Pruun põhikaste 50g		80g	45Kcal	2.63g	0.37g	0.65g	4.36g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Kokku:		424g	514Kcal	24.82g	9.66g	24.82g	44.19g
Õhtusöök	Banaanikeeks	3, 2, 1	120g	410Kcal	19.1g	3.19g	6.79g	52.5g
	Pirnimahedik		178g	94Kcal	0.11g	0.04g	0.76g	21.04g
	Kokku:		298g	504Kcal	19.21g	3.22g	7.55g	73.54g
Vitamiinipaus	Õun (PRIA)		101g	50Kcal	0g	0g	0.2g	11g
	Kokku:		101g	50Kcal	0g	0g	0.2g	11g

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