

MENÜÜ

16.02-22.02.2026



teenused@elva.ee

	ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE
HOMMIKUSÖÖK	ODRAHELBEPUDEER TOORMOOS BANAANIPÜREEGA PIIM	4-VILJAHELBEPUDEER MARJAD SOE MAHLAJOOK	PIIMA-MAISIMANNASUPP VÕILEIB PASTEEDIGA	3-VILJAHELBEPUDEER MOOS TAIMETEE	KEEDETUD MUNA LEIB HERNE- PÄEVALILLESEEMNE PESTO KAKAO
VITAMIINIAMPS	LILLKAPSAS	PIRN	NUIKAPSAS	PAPRIKA	ÕUN
LÖUNASÖÖK	TÄISTERA JA DURUM PASTA SEA- JA VEISEHAKKLIHAGA PORGANDI- APELSINISALAT MARINARA KASTE LEIB	HERNESUPP SEALIHAGA MAITSEROHELINE VASTLAKUKKEL LEIB	AHJUKALA JUUSTUKATTEGA RIIS POOLA KASTE PEEDI-KÜÜSLAUGUSALAT LEIB	TOMATINE KANASUPP MAITSEROHELINE BANAANI-PIRNI-MELONI- MARJASALAT KREEKA JOGURTIKREEM ÕUNAPÜREEGA LEIB	STROOGANOV LOOMALIHAST KEEDUKARTUL JÄÄSALAT JA PORGAND LEIB
ÕHTUOODE	PANEERITUD KALA KODUJUUST LEIB MARJAMAHEDIK MELON	KARTULI- LILLKAPSAPÜREE JOGURTI-KURGI- KÜÜSLAUGUKASTE TOMAT	AEDVILJAPÜREESUPP SEPIKUKRUTOONID IDANDID ÕUN	TATAR ROHELISE SIBULA SALAT HAPUKOOREGA KURK	BANAANIKEEKS PIRNIMAHEDIK APELSIN

*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 16.02.2026	Odrahelbepuder(mahepiim)	1, 2	150g	127Kcal	3.43g	2.06g	4.33g	18.67g
Hommikusöök	Toormoos banaanipüreega		30g	19Kcal	0.36g	0.05g	0.34g	3.15g
	Piim 3,5% (PRIA)		150g	95Kcal	5.26g	5.04g	4.81g	6.99g
	Kokku:		330g	241Kcal	9.05g	7.16g	9.49g	28.81g
Lõunasöök	Makaronid sea-veisehakkliihaga (mahe makaronid)	1	200g	358Kcal	12.66g	3.66g	16.58g	43.39g
	Porgandi-apelsinisalat 50g		50g	19Kcal	0.08g	0g	0.37g	3.58g
	Marinara kaste		50g	37Kcal	2.04g	0.29g	0.79g	3.38g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.11g	11.31g
	Kokku:		330g	477Kcal	15.14g	4.01g	19.84g	61.66g
Õhtusöök	Paneeritud kala	1, 4	60g	153Kcal	7.35g	0.15g	7.55g	13.95g
	Marjahahedik		130g	50Kcal	0.44g	0.1g	0.7g	10.14g
	Kodujuust (Pria)		50g	53Kcal	2.02g	1.06g	7.56g	1.06g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.11g	11.31g
	Melon		80g	14Kcal	0.08g	0g	0.32g	2.72g
	Kokku:		350g	333Kcal	10.25g	1.37g	18.23g	39.18g
Vitamiinipaus	Lillkapsas (PRIA)		80g	28Kcal	0.34g	0g	1.28g	4.13g
	Kokku:		80g	28Kcal	0.34g	0g	1.28g	4.13g
teisipäev 17.02.2026	Neljajiljahelbepuder(mahepiim, mahe helves)	2, 1	150g	129Kcal	3.58g	1.91g	4.3g	18.44g
Hommikusöök	Marjad		30g	17Kcal	0.4g	0.06g	0.33g	2.52g
	Soe mahlajook		150g	49Kcal	0g	0g	0.02g	12.25g
	Kokku:		330g	195Kcal	3.98g	1.97g	4.64g	33.21g
Lõunasöök	Hernesupp sealihaga	1, 2, 3	200g	227Kcal	8.79g	2.22g	12.25g	22.11g
	Vastlakukkel_tk		80g	267Kcal	11.76g	5.61g	5.4g	34.08g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Maitseroheline 5g		5g	2Kcal	0.03g	0g	0.15g	0.2g
	Kokku:		315g	559Kcal	20.94g	7.89g	19.9g	67.68g
Õhtusöök	Kartuli-lillkapsapüree	2	130g	120Kcal	1.36g	0.77g	3.07g	22.93g
	Maitsestatamata jogurti-kurgi-küüslaugukaste (Tzatziki)50		51g	14Kcal	0.14g	0.04g	1.59g	1.67g

	Tomat (PRIA).		50g	11Kcal	0.15g	0g	0.3g	1.76g
	Kokku:		231g	145Kcal	1.65g	0.81g	4.96g	26.37g
Vitamiinipaus	Pirn (PRIA)		80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.14g
	Kokku:		80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.14g
kolmapäev 18.02.2026	Piima-maisimannasupp	1, 2, 10, 11	201g	167Kcal	7.34g	4.52g	6.82g	18.09g
Hommikusöök	Võileib pasteediga		44g	123Kcal	6.72g	3.53g	3.49g	10.77g
	Kokku:		245g	290Kcal	14.06g	8.05g	10.31g	28.87g
Lõunasöök	Ahjukala juustukattega	1, 2, 4, 3	60g	117Kcal	5.64g	1.97g	16.42g	0.07g
	Riis		130g	168Kcal	0.32g	0.06g	3.82g	37.19g
	Poola kaste 1		50g	95Kcal	9.48g	5.96g	1.08g	1.22g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Peedi-küüslaugusalat 1		51g	23Kcal	0.11g	0.02g	0.87g	3.92g
	Kokku:		321g	466Kcal	15.92g	8.06g	24.29g	53.68g
Õhtusöök	Aedviljapüreesupp 1	1, 2	201g	97Kcal	3.06g	1.92g	4.15g	12.21g
	Sepikukrutoonid.		20g	51Kcal	0.56g	0.06g	1.58g	9.7g
	Idud kaunviljadest 5g		5g	1Kcal	0.02g	0.01g	0.16g	0.09g
	Õun (PRIA)		80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.73g
	Kokku:		306g	189Kcal	3.63g	1.99g	6.05g	30.73g
Vitamiinipaus	Nuikapsas (PRIA)		80g	19Kcal	0.16g	0g	0.4g	3.36g
	Kokku:		80g	19Kcal	0.16g	0g	0.4g	3.36g
neljapäev 19.02.2026	3-viljahelbepuder (mahepiim, mahe helves)	2, 1	150g	123Kcal	3.78g	2.05g	4.82g	16.44g
Hommikusöök	Moos 30g		30g	50Kcal	0g	0g	0.09g	12.27g
	Taimetee		149g	9Kcal	0g	0g	0.02g	2.25g
	Kokku:		329g	182Kcal	3.78g	2.05g	4.93g	30.97g
Lõunasöök	Tomatine kanasupp	1, 2	201g	111Kcal	1.74g	0.28g	10.44g	12.86g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Banaani-pirni-meloni-marjasalat		101g	53Kcal	0.37g	0.08g	0.7g	10.67g
	Kreeka jogurtikreem õunapüreega 50		50g	31Kcal	0.11g	0.03g	1.23g	6.15g
	Maitseroheline 5g		5g	2Kcal	0.03g	0g	0.15g	0.21g
	Kokku:		387g	260Kcal	2.62g	0.45g	14.63g	41.17g
Õhtusöök	Tatar	2	130g	190Kcal	1.66g	0.32g	6.73g	37.03g

	Rohelise sibula salat hapukoorega 50g		50g	98Kcal	9.24g	6.59g	1.61g	1.96g
	Kurk (PRIA) 50g		50g	5Kcal	0g	0g	0.35g	0.7g
	Kokku:		230g	293Kcal	10.89g	6.91g	8.7g	39.69g
Vitamiinipaus	Paprika (PRIA)		80g	22Kcal	0.16g	0.08g	0.88g	3.6g
	Kokku:		80g	22Kcal	0.16g	0.08g	0.88g	3.6g
reede 20.02.2026	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
	Herne-päevaliliseemne pesto 1 10g		10g	35Kcal	2.9g	0.38g	1.18g	0.69g
	Röstseplik		30g	77Kcal	0.84g	0.09g	2.37g	14.55g
	Kakao.		150g	120Kcal	5.36g	3.47g	4.35g	13.23g
	Kokku:		270g	360Kcal	13.86g	5.69g	16.01g	40g
Lõunasöök	Stroogonov loomaliha 150 (mahe veis)	2, 1	119g	163Kcal	9.6g	3.9g	13.29g	5.33g
	Keedetud kartul		130g	99Kcal	0.14g	0g	2.59g	21.13g
	Jääsalat, porgand(eraldi)50g		50g	15Kcal	0.09g	0g	0.32g	2.53g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Kokku:		329g	340Kcal	10.19g	3.96g	18.29g	40.27g
Õhtusöök	Banaanikeeks	1, 3	100g	343Kcal	15.99g	2.67g	5.69g	43.95g
	Pirnimahedik		130g	69Kcal	0.08g	0.03g	0.55g	15.34g
	Apelsin 50g		50g	21Kcal	0.05g	0g	0.55g	4.27g
	Kokku:		280g	433Kcal	16.12g	2.69g	6.79g	63.55g
Vitamiinipaus	Õun (PRIA)		80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g
	Kokku:		80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g

3-7a Nädala menüü

Söögikord	Retsept	Allergeenid	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud
esmaspäev 16.02.2026	Odrahelbepuder(mahepiim)	1, 2	180g	153Kcal	4.12g	2.48g	5.2g	22.41g
Hommikusöök	Toormoos banaanipüreega		30g	19Kcal	0.36g	0.05g	0.34g	3.15g
	Piim 3,5% (PRIA)		150g	95Kcal	5.26g	5.04g	4.81g	6.99g
	Kokku:		360g	267Kcal	9.74g	7.57g	10.35g	32.55g
Lõunasöök	Makaronid sea-veisehakklihaga (mahe makaronid)	1	220g	393Kcal	13.93g	4.02g	18.24g	47.73g
	Porgandi-apelsinisalad 50g		60g	22Kcal	0.09g	0g	0.44g	4.3g
	Marinara kaste		80g	59Kcal	3.27g	0.46g	1.26g	5.41g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.11g	11.31g
	Kokku:		390g	537Kcal	17.65g	4.55g	22.05g	68.75g
Õhtusöök	Paneeritud kala	1, 4, 2	80g	205Kcal	9.81g	0.19g	10.06g	18.6g
	Marjahedik		181g	70Kcal	0.61g	0.14g	0.98g	14.04g
	Kodujuust (Pria)		50g	53Kcal	2.02g	1.06g	7.56g	1.06g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.11g	11.31g
	Melon		100g	17Kcal	0.1g	0g	0.4g	3.4g
	Kokku:		441g	408Kcal	12.9g	1.46g	21.1g	48.41g
Vitamiinipaus	Lillkapsas (PRIA)		100g	36Kcal	0.42g	0g	1.6g	5.16g
	Kokku:		100g	36Kcal	0.42g	0g	1.6g	5.16g
teisipäev 17.02.2026	Neljajäljähelbepuder(mahepiim, mahe helves)	2, 1	180g	154Kcal	4.29g	2.29g	5.12g	21.92g
Hommikusöök	Marjad		30g	17Kcal	0.4g	0.06g	0.33g	2.52g
	Soe mahlajook		200g	64Kcal	0g	0g	0.02g	16.06g
	Kokku:		410g	235Kcal	4.68g	2.35g	5.48g	40.51g
Lõunasöök	Hernesupp sealihaga	1, 2, 3	250g	284Kcal	11.16g	2.81g	15.28g	27.26g
	Vastlakukkel_tk		80g	267Kcal	11.76g	5.61g	5.4g	34.08g
	Leib		30g	64Kcal	0.36g	0.06g	2.13g	11.43g
	Maitseroheline 5g		5g	2Kcal	0.03g	0g	0.13g	0.18g
	Kokku:		365g	617Kcal	23.32g	8.48g	22.94g	72.96g
Õhtusöök	Kartuli-lillkapsapüree	2	150g	139Kcal	1.56g	0.88g	3.54g	26.46g
	Maitsestatamata jogurti-kurgi-küüslaugukaste (Tzatziki)50		51g	14Kcal	0.14g	0.04g	1.59g	1.67g
	Tomat (PRIA).		50g	11Kcal	0.15g	0g	0.3g	1.76g

	Kokku:		251g	164Kcal	1.84g	0.92g	5.43g	29.89g
Vitamiinipaus	Pirn (PRIA)		100g	50Kcal	0g	0g	0.3g	10.19g
	Kokku:		100g	50Kcal	0g	0g	0.3g	10.19g
kolmapäev 18.02.2026	Piima-maisimannasupp	1, 2, 10, 11	251g	209Kcal	9.17g	5.65g	8.52g	22.61g
Hommikusöök	Võileib pasteediga		49g	137Kcal	7.47g	3.92g	3.88g	11.97g
	Kokku:		300g	346Kcal	16.64g	9.57g	12.4g	34.59g
Lõunasöök	Ahjukala juustukattega	1, 2, 4, 3	80g	156Kcal	7.53g	2.62g	21.89g	0.1g
	Riis		150g	194Kcal	0.37g	0.07g	4.41g	42.92g
	Poola kaste 1		80g	152Kcal	15.17g	9.54g	1.74g	1.95g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Peedi-küüslaugusalat 1		61g	27Kcal	0.13g	0.02g	1.04g	4.7g
	Kokku:		401g	592Kcal	23.57g	12.31g	31.18g	60.94g
Õhtusöök	Aedviljapüreesupp 1	1, 2	251g	121Kcal	3.82g	2.41g	5.19g	15.27g
	Sepikukrutoonid.		20g	51Kcal	0.56g	0.06g	1.58g	9.7g
	Idud kaunviljadest 5g		5g	1Kcal	0.02g	0.01g	0.16g	0.09g
	Õun (PRIA)		100g	50Kcal	0g	0g	0.2g	10.91g
	Kokku:		376g	223Kcal	4.4g	2.47g	7.13g	35.97g
Vitamiinipaus	Nuikapsas (PRIA)		100g	24Kcal	0.2g	0g	0.5g	4.2g
	Kokku:		100g	24Kcal	0.2g	0g	0.5g	4.2g
neljapäev 19.02.2026	3-viljahelbepuder (mahepiim, mahe helves)	2, 1	180g	148Kcal	4.53g	2.46g	5.78g	19.73g
Hommikusöök	Moos 30g		30g	50Kcal	0g	0g	0.09g	12.27g
	Taimetee		199g	12Kcal	0g	0g	0.02g	3.01g
	Kokku:		409g	210Kcal	4.53g	2.46g	5.9g	35.01g
Lõunasöök	Tomatine kanasupp	1, 2	252g	139Kcal	2.18g	0.34g	13.06g	16.08g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Banaani-pirni-meloni-marjasalat		131g	69Kcal	0.48g	0.11g	0.91g	13.87g
	Kreeka jogurtikreem õunapüreega 50		50g	31Kcal	0.11g	0.03g	1.23g	6.15g
	Maitseroheline 5g		5g	2Kcal	0.03g	0g	0.15g	0.21g
	Kokku:		468g	304Kcal	3.16g	0.54g	17.45g	47.58g
Õhtusöök	Tatar	2	150g	219Kcal	1.91g	0.37g	7.77g	42.73g
	Rohelise sibula salat hapukoorega 50g		50g	98Kcal	9.24g	6.59g	1.61g	1.96g

	Kurk (PRIA) 50g		50g	5Kcal	0g	0g	0.35g	0.7g
	Kokku:		250g	322Kcal	11.15g	6.96g	9.73g	45.39g
Vitamiinipaus	Paprika (PRIA)		100g	28Kcal	0.2g	0.1g	1.1g	4.5g
	Kokku:		100g	28Kcal	0.2g	0.1g	1.1g	4.5g
reede 20.02.2026	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
	Herne-päevaliliseemne pesto 1 10g		10g	35Kcal	2.9g	0.38g	1.18g	0.69g
	Röstsepik		30g	77Kcal	0.84g	0.09g	2.37g	14.55g
	Kakao.		200g	160Kcal	7.15g	4.62g	5.8g	17.64g
	Kokku:		320g	400Kcal	15.65g	6.85g	17.46g	44.41g
Lõunasöök	Stroogonov loomalihest 150 (mahe veis)	2, 1	138g	191Kcal	11.19g	4.55g	15.5g	6.22g
	Keedetud kartul		150g	114Kcal	0.16g	0g	2.99g	24.39g
	Jääsalat, porgand(eraldi)50g		60g	18Kcal	0.11g	0g	0.38g	3.03g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Kokku:		378g	386Kcal	11.82g	4.61g	20.97g	44.92g
Õhtusöök	Banaanikeeks	1, 3	100g	343Kcal	15.99g	2.67g	5.69g	43.95g
	Pirnimahedik		180g	95Kcal	0.11g	0.04g	0.76g	21.24g
	Apelsin 50g		50g	21Kcal	0.05g	0g	0.55g	4.27g
	Kokku:		330g	459Kcal	16.15g	2.7g	7g	69.45g
Vitamiinipaus	Õun (PRIA)		100g	50Kcal	0g	0g	0.2g	10.9g
	Kokku:		100g	50Kcal	0g	0g	0.2g	10.9g

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