

MENÜÜ

13.07-19.07.2026

teenused@elva.ee

	ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE
HOMMIKUSÖÖK	PIIMA-MAKARONISUPP RÖSTSEPIK MAKSAPASTEEDIGA	5-VILJAHELBEPUDER MARJAD TAIMETEE	ODRAHELBEPUDER TOORMOOS ÕUNAPÜREEGA PÄHKLID TAIMETEE	RIISIHELBEPUDER MOOS	KAERAHELBEPUDER MOOS ROSINAD MAITSEVESI
VITAMIINIAMPS	KAPSAS	VALGE REDIS	PIRN	PORGAND	MAASIKAD
LÖUNASÖÖK	AHJUS KÜPSETATUD KALKUNIKINTSULIHA KARTULIPÜREE VALGE KASTE PORGAND JA MARINEERITUD KURK LEIB	MINESTRONE SUPP VEISELIHAGA HAPUKOOR MAITSEROHELINE PANNA COTTA TOORMOOSIGA LEIB	VÄRSKEKAPSAHAUTIS SEA- JA VEISEHAKKLIHAGA KEEDUKARTUL TOMAT LEIB	RASSOLNIK KALAGA MAITSEROHELINE KREEKA JOGURT BANAANI, KAKAO JA MARJADEGA LEIB	MAGUSHAPU KANAPADA TATAR HIINAKAPSA-MAISI- PORGANDISALAT LEIB
ÕHTUOODE	KODUJUUST KURK MARJAMAHEDIK LEIB	PANNKOOGID KINOAGA MARJAPÜREE PIIM	KÖÖGIVILJAPÜREESUPP KIKERHERNESTEGA SEPIKUKRUTOONID SEEMNED BANAAN	AHJUOMLETT LEIB SULATATUD JUUSTUGA MAHL MELON	ODRAJAHUKARASK ÜRDIVÕI JÄÄTEE LILLKAPSAS

*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 13.07.2026	Piima-makaronisupp(uus)	2, 10, 11, 1	200g	201Kcal	8.45g	5.41g	7.92g	22.83g
	Röstsepi		30g	77Kcal	0.85g	0.09g	2.39g	14.65g
	Maksapasteet (valmis)		10g	27Kcal	2.22g	0.91g	1.21g	0.52g
	Kokku:		240g	305Kcal	11.51g	6.41g	11.52g	38g
Lõunasöök	Ahjus küpsetatud kalkuni kintsuliha	2, 1	60g	89Kcal	2.07g	0.66g	17.55g	0.15g
	Kartulipüree.		170g	170Kcal	3.68g	2.3g	4.47g	28.81g
	Valge kaste toidukoorega		61g	48Kcal	3.2g	1.85g	0.93g	3.93g
	Porgand, mar.kurk		60g	18Kcal	0.16g	0g	0.43g	2.85g
	Leib		30g	64Kcal	0.36g	0.06g	2.12g	11.36g
	Kokku:		381g	389Kcal	9.47g	4.87g	25.49g	47.09g
Õhtusöök	Kodujuust (Pria)100	2, 1	80g	83Kcal	3.2g	1.68g	11.98g	1.68g
	Kurk (PRIA)		80g	8Kcal	0g	0g	0.56g	1.12g
	Marjamahedik		180g	69Kcal	0.61g	0.14g	0.97g	14.01g
	Leib		30g	64Kcal	0.36g	0.06g	2.12g	11.36g
	Kokku:		370g	224Kcal	4.17g	1.88g	15.63g	28.17g
Vitamiinipaus	Kapsas (PRIA)		80g	16Kcal	0.24g	0.08g	1.28g	1.84g
	Kokku:		80g	16Kcal	0.24g	0.08g	1.28g	1.84g
teisipäev 14.07.2026	5-viljahelbepuder.	1, 2	150g	128Kcal	3.58g	2g	4.65g	19.32g
Hommikusöök	Taimetee		200g	7Kcal	0g	0g	0.02g	1.74g
	Marjad		30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.51g
	Kokku:		380g	152Kcal	3.97g	2.06g	5g	23.57g
Lõunasöök	Minestrone supp veiselihaga	1, 2	200g	94Kcal	3.92g	0.76g	4.93g	9.3g
	Hapukoor 20%		20g	45Kcal	4.33g	3.1g	0.66g	0.77g
	Panna cotta 100		80g	124Kcal	9.66g	6.31g	4.05g	5.1g
	Toormoos 30g		31g	26Kcal	0.38g	0.06g	0.32g	4.59g
	Leib		30g	64Kcal	0.36g	0.06g	2.12g	11.36g
	Maitseroheline		5g	2Kcal	0.03g	0g	0.14g	0.19g
	Kokku:		366g	355Kcal	18.69g	10.29g	12.23g	31.31g
Õhtusöök	Pannkoogid kinoaga	3, 14, 1, 2	100g	223Kcal	10.29g	3.28g	7.79g	24.13g
	Marjapüree 20/30		30g	35Kcal	0.09g	0.01g	0.06g	8.55g
	Piim 3,5% (PRIA)		150g	95Kcal	5.26g	5.04g	4.81g	6.99g

	Kokku:		280g	353Kcal	15.64g	8.32g	12.66g	39.68g
Vitamiinipaus	Valge redis.		80g	15Kcal	0.08g	0g	0.64g	2.33g
	Kokku:		80g	15Kcal	0.08g	0g	0.64g	2.33g
kolmapäev 15.07.2026	Odrahelbepuder(mahepiim)	1, 2, 7, 9	150g	128Kcal	3.44g	2.07g	4.35g	18.83g
Hommikusöök	Toormoos õunapüreega		30g	19Kcal	0.23g	0.04g	0.2g	3.57g
	Taimetee		200g	7Kcal	0g	0g	0.02g	1.74g
	Pähklid		20g	125Kcal	10.96g	0g	4.01g	2.64g
	Kokku:		400g	279Kcal	14.63g	2.1g	8.58g	26.79g
Lõunasöök	Värskekapsa-hakklihahautis 1	1	120g	112Kcal	6.27g	2.18g	7.65g	5.11g
	Keedetud kartul		140g	107Kcal	0.15g	0g	2.8g	22.84g
	Tomat.		50g	11Kcal	0.15g	0g	0.38g	1.75g
	Leib		30g	64Kcal	0.36g	0.06g	2.12g	11.36g
	Kokku:		340g	294Kcal	6.93g	2.24g	12.95g	41.07g
Õhtusöök	Köögiviljapüreesupp kikerhernestega	2, 1, 14	201g	134Kcal	7.47g	3.61g	3.46g	11.57g
	Sepikukrutoonid.		20g	52Kcal	0.56g	0.06g	1.59g	9.77g
	Seemned 10g		10g	71Kcal	6.95g	0g	1.41g	0.6g
	Banaan		80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.26g
	Kokku:		311g	311Kcal	15.14g	3.76g	7.11g	34.19g
Vitamiinipaus	Pirn (PRIA)		80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.18g
	Kokku:		80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.18g
neljapäev 16.07.2026	Riisihelbepuder (mahepiim)	2	149g	142Kcal	4.26g	2.66g	3.83g	21.88g
Hommikusöök	Moos		20g	34Kcal	0g	0g	0.06g	8.24g
	Kokku:		169g	176Kcal	4.26g	2.66g	3.89g	30.12g
Lõunasöök	Rassolnik kalaga	1, 3, 8, 10, 11, 2, 4	200g	109Kcal	2.11g	0.37g	7.09g	14.66g
	Maitseroheline 5g		5g	2Kcal	0.03g	0g	0.14g	0.19g
	Kreeka jogurt, banaani ja kakaoga		80g	89Kcal	5.58g	3.07g	2.8g	6.77g
	Marjad		30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.51g
	Leib		30g	64Kcal	0.36g	0.06g	2.12g	11.36g
	Kokku:		345g	281Kcal	8.47g	3.57g	12.48g	35.49g
Õhtusöök	Ahjuomlett (mahepiim, mahe muna, mahe jahu)	3, 2, 1	100g	118Kcal	7.03g	3.17g	8.89g	4.82g
	Leib sulatatud juustuga		45g	102Kcal	2.86g	1.72g	4.58g	12.6g
	Mahl		200g	80Kcal	0g	0g	0g	20g

	Melon		80g	14Kcal	0.08g	0g	0.32g	2.72g
	Kokku:		425g	314Kcal	9.97g	4.89g	13.79g	40.13g
Vitamiinipaus	Porgand(PRIA)1		80g	26Kcal	0.16g	0g	0.48g	4.47g
	Kokku:		80g	26Kcal	0.16g	0g	0.48g	4.47g
reede 17.07.2026	Kaerahelbepuder (mahe helves, mahepiim)	1, 2, 13	150g	174Kcal	6.79g	3.45g	6.4g	20.09g
Hommikusöök	Moos (suhkruvaba)		20g	33Kcal	0.12g	0g	0g	8.06g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)		200g	6Kcal	0.13g	0.02g	0.11g	0.84g
	Rosinad 20g		20g	56Kcal	0.2g	0.03g	0.59g	12.36g
	Kokku:		390g	269Kcal	7.24g	3.5g	7.1g	41.35g
Lõunasöök	Magushapu kanapada	1, 8	130g	126Kcal	4.64g	0.71g	14.06g	6.48g
	Tatar		140g	203Kcal	1.44g	0.19g	6.99g	38.91g
	Hiiinakapsas-mais- porgandisalat		50g	18Kcal	0.15g	0.02g	0.61g	3.09g
	Leib		30g	64Kcal	0.36g	0.06g	2.12g	11.36g
	Kokku:		350g	411Kcal	6.59g	0.98g	23.77g	59.83g
Õhtusöök	Odrajahukarask (mahe keefir,muna)	2, 3, 1	100g	221Kcal	7.49g	4.54g	7.35g	29.48g
	Ürdivõi 10g		10g	64Kcal	7.09g	4.64g	0.07g	0.1g
	Lillikapsas PRIA		50g	18Kcal	0.21g	0g	0.8g	2.57g
	Jäätée		200g	16Kcal	0.02g	0g	0.08g	3.76g
	Kokku:		360g	319Kcal	14.81g	9.19g	8.3g	35.91g
Vitamiinipaus	Maasikad.		80g	33Kcal	0.16g	0g	0.4g	6.71g
	Kokku:		80g	33Kcal	0.16g	0g	0.4g	6.71g

3-7a Nädala menüü

Söögikord	Retsept	Allergeenid	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud
esmaspäev 13.07.2026	Piima-makaronisupp(uus)	2, 10, 11, 1	250g	251Kcal	10.56g	6.77g	9.91g	28.53g
Hommikusöök	Röstsepi		30g	77Kcal	0.85g	0.09g	2.39g	14.65g
	Maksapasteet (valmis)		10g	27Kcal	2.22g	0.91g	1.21g	0.52g
	Kokku:		290g	355Kcal	13.62g	7.76g	13.5g	43.71g
Lõunasöök	Ahjus küpsetatud kalkuni kintsuliha	2, 1	80g	119Kcal	2.76g	0.88g	23.4g	0.19g
	Kartulipüree.		200g	200Kcal	4.33g	2.71g	5.26g	33.89g
	Valge kaste toidukoorega		81g	64Kcal	4.26g	2.47g	1.24g	5.24g
	Porgand, mar.kurk		80g	23Kcal	0.21g	0g	0.57g	3.79g
	Leib		30g	64Kcal	0.36g	0.06g	2.12g	11.36g
	Kokku:		471g	470Kcal	11.93g	6.11g	32.58g	54.48g
Õhtusöök	Kodujuust (Pria)100	2, 1	100g	104Kcal	3.99g	2.1g	14.98g	2.1g
	Kurk (PRIA)		100g	10Kcal	0g	0g	0.7g	1.4g
	Marjahedik		180g	69Kcal	0.61g	0.14g	0.97g	14.01g
	Leib		30g	64Kcal	0.36g	0.06g	2.12g	11.36g
	Kokku:		410g	247Kcal	4.97g	2.3g	18.76g	28.87g
Vitamiinipaus	Kapsas (PRIA)		100g	20Kcal	0.3g	0.1g	1.6g	2.3g
	Kokku:		100g	20Kcal	0.3g	0.1g	1.6g	2.3g
teisipäev 14.07.2026	5-viljahelbepuder.	1, 2	180g	154Kcal	4.29g	2.4g	5.59g	23.18g
Hommikusöök	Taimetee		200g	7Kcal	0g	0g	0.02g	1.74g
	Marjad		30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.51g
	Kokku:		410g	178Kcal	4.68g	2.46g	5.93g	27.43g
Lõunasöök	Minestrone supp veiselihaga	1, 2	250g	118Kcal	4.9g	0.95g	6.16g	11.62g
	Hapukoor 20%		20g	45Kcal	4.33g	3.1g	0.66g	0.77g
	Panna cotta 100		100g	154Kcal	12.08g	7.89g	5.06g	6.38g
	Toormoos 30g		31g	26Kcal	0.38g	0.06g	0.32g	4.59g
	Leib		30g	64Kcal	0.36g	0.06g	2.12g	11.36g
	Maitseroheline		5g	2Kcal	0.03g	0g	0.14g	0.19g
	Kokku:		436g	409Kcal	22.09g	12.06g	14.47g	34.91g
Õhtusöök	Pannkoogid kinoaga	3, 14, 1, 2	120g	267Kcal	12.35g	3.93g	9.34g	28.96g
	Marjapüree 20/30		30g	35Kcal	0.09g	0.01g	0.06g	8.55g
	Piim 3,5% (PRIA)		150g	95Kcal	5.26g	5.04g	4.81g	6.99g
	Kokku:		300g	397Kcal	17.7g	8.98g	14.22g	44.5g

Vitamiinipaus	Valge redis.		100g	19Kcal	0.1g	0g	0.8g	2.91g
	Kokku:		100g	19Kcal	0.1g	0g	0.8g	2.91g
kolmapäev 15.07.2026	Odrahelbepuder(mahepiim)	1, 2, 7, 9	180g	154Kcal	4.13g	2.48g	5.22g	22.6g
Hommikusöök	Toormoos õunapüreega		30g	19Kcal	0.23g	0.04g	0.2g	3.57g
	Taimetee		200g	7Kcal	0g	0g	0.02g	1.74g
	Pähklid		20g	125Kcal	10.96g	0g	4.01g	2.64g
	Kokku:		430g	305Kcal	15.32g	2.52g	9.45g	30.55g
Lõunasöök	Värskekapsa-hakklihahautis 1	1	151g	141Kcal	7.84g	2.73g	9.56g	6.39g
	Keedetud kartul		170g	130Kcal	0.18g	0g	3.4g	27.74g
	Tomat.		60g	14Kcal	0.18g	0g	0.46g	2.11g
	Leib		30g	64Kcal	0.36g	0.06g	2.12g	11.36g
	Kokku:		411g	349Kcal	8.56g	2.79g	15.54g	47.59g
Õhtusöök	Köögiviljapüreesupp kikerhernestega	2, 1, 14	251g	167Kcal	9.33g	4.52g	4.33g	14.46g
	Sepikukrutoonid.		20g	52Kcal	0.56g	0.06g	1.59g	9.77g
	Seemned 10g		10g	71Kcal	6.95g	0g	1.41g	0.6g
	Banaan		100g	68Kcal	0.2g	0.1g	0.8g	15.32g
	Kokku:		381g	358Kcal	17.05g	4.68g	8.13g	40.15g
Vitamiinipaus	Pirn (PRIA)		100g	50Kcal	0g	0g	0.3g	10.22g
	Kokku:		100g	50Kcal	0g	0g	0.3g	10.22g
neljapäev 16.07.2026	Riisihelbepuder (mahepiim)	2	179g	171Kcal	5.12g	3.19g	4.59g	26.25g
Hommikusöök	Moos		20g	34Kcal	0g	0g	0.06g	8.24g
	Kokku:		199g	205Kcal	5.12g	3.19g	4.66g	34.49g
Lõunasöök	Rassolnik kalaga	1, 3, 8, 10, 11, 2, 4	250g	137Kcal	2.64g	0.47g	8.86g	18.33g
	Maitseroheline 5g		5g	2Kcal	0.03g	0g	0.14g	0.19g
	Kreeka jogurt, banaani ja kakaoga		100g	112Kcal	6.97g	3.84g	3.5g	8.46g
	Marjad		30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.51g
	Leib		30g	64Kcal	0.36g	0.06g	2.12g	11.36g
	Kokku:		415g	332Kcal	10.4g	4.43g	14.95g	40.85g
Õhtusöök	Ahjuomlett (mahepiim, mahe muna, mahe jahu)	3, 2, 1	120g	142Kcal	8.43g	3.8g	10.67g	5.78g
	Leib sulatatud juustuga		50g	113Kcal	3.18g	1.91g	5.09g	14g
	Mahl		200g	80Kcal	0g	0g	0g	20g
	Melon		100g	17Kcal	0.1g	0g	0.4g	3.4g

	Kokku:		470g	352Kcal	11.71g	5.71g	16.16g	43.18g
Vitamiinipaus	Porgand(PRIA)1		100g	32Kcal	0.2g	0g	0.6g	5.59g
	Kokku:		100g	32Kcal	0.2g	0g	0.6g	5.59g
reede 17.07.2026	Kaerahelbepuder (mahe helves, mahepiim)	1, 2, 13	180g	209Kcal	8.15g	4.14g	7.68g	24.11g
Hommikusöök	Moos (suhkruvaba)		20g	33Kcal	0.12g	0g	0g	8.06g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)		200g	6Kcal	0.13g	0.02g	0.11g	0.84g
	Rosinad 20g		20g	56Kcal	0.2g	0.03g	0.59g	12.36g
	Kokku:		420g	304Kcal	8.6g	4.19g	8.38g	45.37g
Lõunasöök	Magushapu kanapada	1, 8	150g	146Kcal	5.36g	0.82g	16.22g	7.47g
	Tatar		170g	247Kcal	1.75g	0.23g	8.48g	47.25g
	Hiinakapsas-mais- porgandisalat		60g	22Kcal	0.18g	0.02g	0.74g	3.7g
	Leib		30g	64Kcal	0.36g	0.06g	2.12g	11.36g
	Kokku:		410g	479Kcal	7.64g	1.14g	27.55g	69.79g
Õhtusöök	Odrajahukarask (mahe keefir,muna)	2, 3, 1	120g	265Kcal	8.98g	5.45g	8.82g	35.38g
	Ürdivõi 10g		10g	64Kcal	7.09g	4.64g	0.07g	0.1g
	Lillkapsas PRIA		50g	18Kcal	0.21g	0g	0.8g	2.57g
	Jäätee		200g	16Kcal	0.02g	0g	0.08g	3.76g
	Kokku:		380g	363Kcal	16.31g	10.1g	9.77g	41.81g
Vitamiinipaus	Maasikad.		100g	41Kcal	0.2g	0g	0.5g	8.39g
	Kokku:		100g	41Kcal	0.2g	0g	0.5g	8.39g

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