

MENÜÜ

06.07-12.07.2026



teenused@elva.ee

	ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE
HOMMIKUSÖÖK	PIIMA-RIISISUPP LEIB SULATATUD JUUSTUGA	MUNAPUDER TOMAT TAIMETEE	TATRAHELBEPUDER HAPUKOOR KAKAO	8-VILJAHELBEPUDER MOOS	MARJA- KODUJUUSTUSMUUTI KAMAPALLID
VITAMIINIAMPS	LILLKAPSAS	PAPRIKA	BANAAN	PIRN	ÕUN
LÕUNASÖÖK	KANAKASTE KEEDUKARTUL PORGAND JA KURK LEIB	KARTULI- FRIKADELLISUPP MAITSEROHELINE KOHUPIIMAKREEM MARJADEGA LEIB	ÜHEPAJATOIT MAITSEROHELINE PAPRIKA JA EDAMAME OAD LEIB	BORŠ HAPUKAPSA JA SEALIHAGA HAPUKOOR MAITSEROHELINE MARJANE SEPIKUVORM PIIMAGA LEIB	SEA- VEISEHAKKLIHARULL SUVIKÕRVITSAGA RIIS VALGE KASTE PORGANDI- KAALIKASALAT LEIB
ÕHTUOODE	AHJUPANNKOOK MARJAPÜREE MAHL REDIS	TÄISTERA JA DURUM PASTA JUUSTUGA MARINEERITUD KURGISALAT MELON	PUUVILJASALAT KREEKA JOGURTI JA ÕUNAPÜREEGA PÄHKLID ROSINAD	KARTULI-LILLKAPSAPÜREE KÜLM KASTE ÜRTIDEGA KURK	KARTULI-MUNASALAT MAITSEVESI

*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 06.07.2026	Piima-riisissupp	1, 2	200g	199Kcal	6.77g	4.38g	7.33g	26.99g
Hommikusöök	Leib sulatatud juustuga		45g	102Kcal	2.86g	1.72g	4.58g	12.6g
	Kokku:		245g	301Kcal	9.63g	6.1g	11.9g	39.59g
Õhtusöök	Ahjupannkook	2, 1, 3	100g	222Kcal	10.75g	5.98g	7.91g	23.03g
	Marjapüree		30g	35Kcal	0.09g	0.01g	0.06g	8.55g
	Mahe mahl		200g	80Kcal	0g	0g	0g	20g
	Valge redis 50g		50g	9Kcal	0.05g	0g	0.4g	1.45g
	Kokku:		380g	346Kcal	10.89g	5.98g	8.37g	53.03g
Vitamiinipaus	Lillkapsas (PRIA)		80g	28Kcal	0.34g	0g	1.28g	4.13g
	Kokku:		80g	28Kcal	0.34g	0g	1.28g	4.13g
teisipäev 07.07.2026	Munapuder	3, 2, 1	101g	140Kcal	9.23g	3.4g	8.54g	5.65g
Hommikusöök	Tomat (PRIA).		50g	11Kcal	0.15g	0g	0.3g	1.76g
	Taimetee		200g	7Kcal	0g	0g	0.02g	1.74g
	Kokku:		351g	158Kcal	9.39g	3.4g	8.86g	9.15g
Õhtusöök	Kirjud makaronid juustuga	1, 2, 3	140g	239Kcal	5.51g	2.6g	11.13g	35.46g
	Marineeritud kurgisalat 50g		50g	10Kcal	0.2g	0g	0.45g	1.3g
	Melon		80g	14Kcal	0.08g	0g	0.32g	2.72g
	Kokku:		270g	263Kcal	5.79g	2.6g	11.9g	39.48g
Vitamiinipaus	Paprika (PRIA)		80g	22Kcal	0.16g	0.08g	0.88g	3.61g
	Kokku:		80g	22Kcal	0.16g	0.08g	0.88g	3.61g
kolmapäev 08.07.2026	Tatrahelbepuder	1, 3, 8, 10, 11, 2	150g	152Kcal	3.57g	1.96g	5.88g	23.22g
hommikusöök	Hapukoor 20%		20g	45Kcal	4.33g	3.1g	0.66g	0.77g
	Kakao (mahepiim)		200g	161Kcal	7.26g	4.68g	5.89g	17.55g
	Kokku:		370g	358Kcal	15.16g	9.75g	12.43g	41.54g
Lõunasöök	Ühepajatoit kanalihaga	1, 8	200g	126Kcal	1.13g	0.17g	11.35g	15.65g
	Leib		30g	64Kcal	0.36g	0.06g	2.12g	11.36g
	Paprika, edamame oad 100g		60g	23Kcal	0.51g	0.05g	1.22g	2.52g
	Maitseroheline		5g	2Kcal	0.03g	0g	0.14g	0.19g
	Kokku:		295g	215Kcal	2.03g	0.27g	14.83g	29.73g
Õhtusöök	Puuviljasalat (marjadega)	2, 7, 9, 13	100g	56Kcal	0.35g	0.07g	0.53g	11.19g
	Kreeka jogurtikreem õunapüreega		79g	94Kcal	4.78g	2.63g	2.15g	10.55g
	Pähklid		20g	125Kcal	10.96g	0g	4.01g	2.64g

	Rosinad 30g		30g	86Kcal	0.3g	0.05g	0.91g	18.92g
	Kokku:		229g	361Kcal	16.39g	2.75g	7.59g	43.3g
Vitamiinipaus	Banaan		80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.26g
	Kokku:		80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.26g
neljapäev 09.07.2026	8-viljähelbepuder (mahepiim)200	1, 2, 14	149g	138Kcal	4.05g	2.1g	5.41g	18.5g
Hommikusöök	Moos (suhkruvaba)		20g	33Kcal	0.12g	0g	0g	8.06g
	Kokku:		169g	171Kcal	4.17g	2.1g	5.41g	26.56g
Lõunasöök	Borš hapukapsaga 1	11, 2, 3, 1,	200g	98Kcal	3.77g	0.99g	4.01g	10.71g
	Hapukoor 20%		20g	45Kcal	4.33g	3.1g	0.66g	0.77g
	Kihiline marjane sepikuvorm SV		100g	133Kcal	2.95g	0.93g	4.9g	20.64g
	Piim 3,5% (PRIA)		150g	95Kcal	5.26g	5.04g	4.81g	6.99g
	Leib		30g	64Kcal	0.36g	0.06g	2.12g	11.36g
	Maitseroheline 5g		5g	2Kcal	0.03g	0g	0.14g	0.19g
	Kokku:		505g	437Kcal	16.71g	10.12g	16.64g	50.67g
Õhtusöök	Kartuli- liillkapsapüree	2, 3, 11, 13	140g	128Kcal	1.24g	0.68g	3.31g	24.76g
	Külm kaste ürtidega 50g		50g	68Kcal	4.86g	1.24g	1.4g	4.57g
	Kurk (PRIA)		80g	8Kcal	0g	0g	0.56g	1.12g
	Kokku:		270g	204Kcal	6.09g	1.91g	5.27g	30.45g
Vitamiinipaus	Pirn (PRIA)		80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.18g
	Kokku:		80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.18g
reede 10.07.2026	Marja- kodujuustusmuuti	2, 1	180g	112Kcal	1.73g	0.54g	3.93g	18.65g
Hommikusöök	Kamapallid		50g	174Kcal	1.31g	0.2g	6.65g	30.57g
	Kokku:		230g	286Kcal	3.04g	0.74g	10.58g	49.22g
Lõunasöök	Sea- veisehakkliharull suvikõrvitsaga (mahe veisehakkliha)	3, 1, 2	60g	146Kcal	10.24g	3.98g	10.23g	3.08g
	Riis 75g (mahe)		140g	181Kcal	0.35g	0.06g	4.11g	40.01g
	Porgandi- kaalikasalat 1		50g	17Kcal	0.07g	0g	0.4g	2.91g
	Piimakaste 50g		60g	59Kcal	4.17g	2.7g	1.46g	3.86g
	Leib		30g	64Kcal	0.36g	0.06g	2.12g	11.36g
	Kokku:		340g	467Kcal	15.19g	6.81g	18.32g	61.22g
Õhtusöök	Kartuli- munasalat(ilma singita)	2, 3, 11	100g	142Kcal	10.3g	4.46g	4.15g	7.8g

	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)		200g	6Kcal	0.13g	0.02g	0.11g	0.84g
	Kokku:		300g	148Kcal	10.43g	4.48g	4.26g	8.63g
Vitamiinipaus	Õun (PRIA) 80g		80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.74g
	Kokku:		80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.74g

3-7a Nädala menüü

Söögikord	Retsept	Allergeenid	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud
esmaspäev 06.07.2026	Piima-riisipupp	1, 2	250g	248Kcal	8.46g	5.47g	9.16g	33.74g
	Leib sulatatud juustuga		50g	113Kcal	3.18g	1.91g	5.09g	14g
	Kokku:		300g	361Kcal	11.64g	7.38g	14.24g	47.74g
Lõunasöök	Kanakaste.	2, 1	149g	145Kcal	7.65g	3.72g	13.16g	5.69g
	Keedetud kartul		171g	130Kcal	0.18g	0g	3.41g	27.83g
	Porgand, kurk		82g	17Kcal	0.08g	0g	0.53g	2.85g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Kokku:		432g	355Kcal	8.27g	3.78g	19.2g	47.65g
Õhtusöök	Ahjupannkook	2, 1, 3	120g	267Kcal	12.9g	7.17g	9.49g	27.63g
	Marjapüree		30g	35Kcal	0.09g	0.01g	0.06g	8.55g
	Mahe mahl		200g	80Kcal	0g	0g	0g	20g
	Valge redis 50g		50g	9Kcal	0.05g	0g	0.4g	1.45g
	Kokku:		400g	391Kcal	13.04g	7.18g	9.95g	57.63g
Vitamiinipaus	Lillkapsas (PRIA)		100g	36Kcal	0.42g	0g	1.6g	5.16g
	Kokku:		100g	36Kcal	0.42g	0g	1.6g	5.16g
teisipäev 07.07.2026	Munapuder	3, 2, 1	121g	168Kcal	11.08g	4.08g	10.25g	6.78g
	Tomat (PRIA).		50g	11Kcal	0.15g	0g	0.3g	1.76g
	Taimetee		200g	7Kcal	0g	0g	0.02g	1.74g
	Kokku:		371g	186Kcal	11.23g	4.08g	10.56g	10.28g
Lõunasöök	Kartuli-frikadellisupp 1	1, 2, 3, 8, 10, 11	249g	182Kcal	8.34g	3.41g	8.11g	17.81g
	Kohupiimakreem kamaga		130g	182Kcal	6.05g	3.81g	12.44g	19.23g
	Marjad		30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Maitseroheline 5g		6g	2Kcal	0.04g	0g	0.17g	0.23g
	Kokku:		445g	446Kcal	15.17g	7.34g	23.14g	51.04g
Õhtusöök	Kirjud makaronid juustuga	1, 2, 3	170g	290Kcal	6.69g	3.16g	13.52g	43.05g
	Marineeritud kurgisalat 50g		60g	12Kcal	0.24g	0g	0.54g	1.56g
	Melon		100g	17Kcal	0.1g	0g	0.4g	3.4g
	Kokku:		330g	319Kcal	7.03g	3.16g	14.46g	48.01g
Vitamiinipaus	Paprika (PRIA)		100g	28Kcal	0.2g	0.1g	1.1g	4.51g
	Kokku:		100g	28Kcal	0.2g	0.1g	1.1g	4.51g
kolmapäev 08.07.2026	Tatrahelbepuder	1, 3, 8, 10, 11, 2	180g	182Kcal	4.28g	2.35g	7.05g	27.87g

Hommikusöök	Hapukoor 20%		20g	45Kcal	4.33g	3.1g	0.66g	0.77g
	Kakao (mahepiim)		200g	161Kcal	7.26g	4.68g	5.89g	17.55g
	Kokku:		400g	388Kcal	15.87g	10.14g	13.61g	46.18g
Lõunasöök	Ühepajatoit kanalihaga	1, 8	220g	139Kcal	1.24g	0.18g	12.49g	17.22g
	Leib		30g	64Kcal	0.36g	0.06g	2.12g	11.36g
	Paprika, edamame oad 100g		80g	30Kcal	0.68g	0.06g	1.63g	3.36g
	Maitseroheline		5g	2Kcal	0.03g	0g	0.14g	0.19g
	Kokku:		335g	235Kcal	2.32g	0.31g	16.37g	32.14g
Õhtusöök	Puuviljasalat (marjadega)	2, 7, 9, 13	131g	72Kcal	0.46g	0.09g	0.68g	14.55g
	Kreeka jogurtikreem õunapüreega		99g	117Kcal	5.98g	3.29g	2.69g	13.19g
	Pähklid		20g	125Kcal	10.96g	0g	4.01g	2.64g
	Rosinad 30g		30g	86Kcal	0.3g	0.05g	0.91g	18.92g
	Kokku:		280g	400Kcal	17.69g	3.42g	8.29g	49.3g
Vitamiinipaus	Banaan		100g	68Kcal	0.2g	0.1g	0.8g	15.32g
	Kokku:		100g	68Kcal	0.2g	0.1g	0.8g	15.32g
neljapäev 09.07.2026	8-viljahelbepuder (mahepiim)200	1, 2, 14	179g	165Kcal	4.86g	2.52g	6.49g	22.2g
Hommikusöök	Moos (suhkruvaba)		20g	33Kcal	0.12g	0g	0g	8.06g
	Kokku:		199g	198Kcal	4.98g	2.52g	6.49g	30.25g
Lõunasöök	Borš hapukapsaga 1	11, 1, 2, 3	250g	122Kcal	4.71g	1.24g	5.01g	13.39g
	Hapukoor 20%		20g	45Kcal	4.33g	3.1g	0.66g	0.77g
	Kihiline marjane sepikuvorm SV		120g	160Kcal	3.54g	1.12g	5.88g	24.77g
	Piim 3,5% (PRIA)		150g	95Kcal	5.26g	5.04g	4.81g	6.99g
	Leib		30g	64Kcal	0.36g	0.06g	2.12g	11.36g
	Maitseroheline 5g		5g	2Kcal	0.03g	0g	0.14g	0.19g
	Kokku:		575g	488Kcal	18.24g	10.56g	18.62g	57.47g
Õhtusöök	Kartuli-liillkapsapüree	2, 3, 11, 13	170g	155Kcal	1.5g	0.82g	4.02g	30.06g
	Külm kaste ürtidega 50g		50g	68Kcal	4.86g	1.24g	1.4g	4.57g
	Kurk (PRIA)		100g	10Kcal	0g	0g	0.7g	1.4g
	Kokku:		320g	233Kcal	6.36g	2.06g	6.12g	36.03g
Vitamiinipaus	Pirn (PRIA)		100g	50Kcal	0g	0g	0.3g	10.22g
	Kokku:		100g	50Kcal	0g	0g	0.3g	10.22g
reede 10.07.2026	Marja-kodujuustusmuuti	2, 1	180g	112Kcal	1.73g	0.54g	3.93g	18.65g

Hommikusöök	Kamapallid		50g	174Kcal	1.31g	0.2g	6.65g	30.57g
	Kokku:		230g	286Kcal	3.04g	0.74g	10.58g	49.22g
Lõunasöök	Sea- veisehakkliharull suvikõrvitsaga (mahe veisehakkliha)	3, 1, 2	80g	195Kcal	13.66g	5.3g	13.64g	4.1g
	Riis 75g (mahe)		170g	219Kcal	0.42g	0.08g	4.99g	48.58g
	Porgandi- kaalikasalat 1		60g	20Kcal	0.09g	0g	0.48g	3.5g
	Piimakaste 50g		80g	79Kcal	5.56g	3.61g	1.95g	5.15g
	Leib		30g	64Kcal	0.36g	0.06g	2.12g	11.36g
	Kokku:		420g	577Kcal	20.09g	9.05g	23.18g	72.69g
Õhtusöök	Kartuli- munasalat(ilma singita)	2, 3, 11	130g	184Kcal	13.39g	5.79g	5.39g	10.14g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)		200g	6Kcal	0.13g	0.02g	0.11g	0.84g
	Kokku:		330g	190Kcal	13.52g	5.81g	5.5g	10.97g
Vitamiinipaus	Õun (PRIA) 80g		100g	50Kcal	0g	0g	0.2g	10.93g
	Kokku:		100g	50Kcal	0g	0g	0.2g	10.93g

Allergeenid

1	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	14
Teravili (nisu, rukis, oder, kaer) ja neist valmistatud tooted	Väeveldioksiidid 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