

MENÜÜ

16.02-22.02.2026



teenused@elva.ee

	HOMMIKUSÖÖK	LÖUNASÖÖK
ESMASPÄEV	3-VILJAHELBEPUDER TOORMOOS	AHJUS KÜPSETATUD KALKUNI KINTSULIHA KARTULIPÜREE/RIIS VALGE KASTE PORGAND/MARINEERITUD KURK LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR KAPSAS
TEISIPÄEV	5-VILJAHELBEPUDER MARJAD	HERNESUPP SEALIHAGA MAITSEROHELINE VASTLAKUKKEL LEIB/SEPIK VALGE REDIS
KOLMAPÄEV	HIRSIHELBEPUDE MAASIKA KUUBIKUD	SEAPRAAD KEEDUKARTUL PRUUN KASTE HAUTATUD HAPUKAPSAS JÄÄSALAT/PORGAND LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR ÕUN
NELJAPÄEV	RIISIHELBEPUDE MOOS	RASSOLNIK KALAGA MAITSEROHELINE KOHUPIIMAKREEM RIIVLEIVA JA TOORMOOSIGA VÕI LEIB/SEPIK PORGAND
REEDE	KAERAHELBEPUDE TOORMOOS	VÄRSKEKAPSAHAUTIS SEA- JA VEISEHAKKLIHAGA KEEDUKARTUL TOMAT KODUJUUST LEIB/SEPIK TAIMETEE PIIM/KEEFIR PIRN



*Igapäevaselt lisaks maitsevesi.

Söögikord	Retsept	Allergeenid	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud
esmaspäev 16.02.2026	3-viljahelbepuder (mahepiim, mahe helbed) 200	2, 1	185g	189Kcal	8.09g	4.76g	6.44g	21.13g
Hommikusöök	Toormoos 20g		20g	11Kcal	0.26g	0.04g	0.22g	1.66g
	Kokku:		205g	200Kcal	8.35g	4.8g	6.66g	22.79g
Lõunasöök	Ahjus küpsetatud kalkuni kintsuliha	2, 1	80g	143Kcal	5.77g	2.87g	22.69g	0.2g
	Kartulipüree 200 (mahepiim)		200g	197Kcal	3.87g	2.48g	5.26g	34.17g
	Valge kaste toidukoorega 50g		80g	62Kcal	4.25g	2.46g	1.18g	4.84g
	Porgand/mar.kurk		100g	29Kcal	0.27g	0g	0.71g	4.73g
	Leib		25g	52Kcal	0.3g	0.05g	1.74g	9.33g
	Sepik		25g	63Kcal	0.69g	0.07g	1.95g	11.97g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l		76g	2Kcal	0.06g	0.01g	0.05g	0.36g
	Piim 3,5% (PRIA) 0,075l		76g	48Kcal	2.65g	2.54g	2.42g	3.52g
	Mahekeefir 2,5% (PRIA) 0,075l		76g	58Kcal	3.03g	2.73g	3.03g	4.54g
	Riis 50g (mahe)		51g	54Kcal	0.1g	0.02g	1.23g	11.93g
	Kokku:		789g	708Kcal	20.98g	13.23g	40.25g	85.59g
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 17.02.2026	5-viljahelbepuder (mahepiim) 200	1, 2	179g	180Kcal	7.47g	4.49g	5.88g	22.26g
Hommikusöök	Marjad 30g		30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g
	Kokku:		209g	197Kcal	7.86g	4.55g	6.21g	24.75g
Lõunasöök	Hernesupp sealihaga	1, 2, 3	250g	297Kcal	11.05g	2.8g	15.26g	33.59g
	Maitseroheline 5g		2g	1Kcal	0.01g	0g	0.05g	0.06g
	Vastlakukkel tk		80g	267Kcal	11.76g	5.61g	5.4g	34.08g
	Leib		25g	52Kcal	0.3g	0.05g	1.74g	9.33g
	Sepik		25g	63Kcal	0.69g	0.07g	1.95g	11.97g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l		76g	2Kcal	0.06g	0.01g	0.05g	0.36g
	Kokku:		458g	682Kcal	23.87g	8.54g	24.44g	89.39g
Vitamiinipaus	Valge redis		80g	15Kcal	0.08g	0g	0.64g	2.32g
	Kokku:		80g	15Kcal	0.08g	0g	0.64g	2.32g
kolmapäev 18.02.2026	Hirsihelbepuder 150/200 (mahepiim)	2	180g	186Kcal	6.6g	3.95g	6.82g	24.36g
Hommikusöök	Maasikakuubikud (külmutatud)		30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g
	Kokku:		210g	203Kcal	6.99g	4.01g	7.15g	26.85g
Lõunasöök	Seapraad	3, 11, 1, 2	80g	274Kcal	21.41g	7.69g	20.25g	0g
	Keedetud kartul 200 (kooritud)		200g	161Kcal	0.22g	0g	4.23g	34.47g
	Pruun põhikaste 50g		80g	55Kcal	2.61g	0.35g	1.07g	6.5g
	Hautatud hapukapsas 1		50g	71Kcal	4.88g	2.58g	0.45g	5.89g
	Jämsalat/porgand 50g		61g	14Kcal	0.1g	0g	0.42g	2.33g
	Leib		25g	52Kcal	0.3g	0.05g	1.74g	9.33g
	Sepik		25g	63Kcal	0.69g	0.07g	1.95g	11.97g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l		76g	2Kcal	0.06g	0.01g	0.05g	0.36g

	Piim 3,5% (PRIA) 0,075l		76g	48Kcal	2.65g	2.54g	2.42g	3.52g
	Mahekeefir 2,5% (PRIA) 0,075l		76g	58Kcal	3.03g	2.73g	3.03g	4.54g
	Kokku:		749g	798Kcal	35.94g	16.02g	35.61g	78.91g
Vitamiinipaus	Õun (PRIA)		80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g
	Kokku:		80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g
neljapäev 19.02.2026	Riisihelbepuder (mahepiim)	2	182g	192Kcal	6.43g	4.04g	5.53g	27.72g
Hommikusöök	Moos 30g		30g	50Kcal	0g	0g	0.09g	12.27g
	Kokku:		212g	242Kcal	6.43g	4.04g	5.62g	39.99g
Lõunasöök	Rassolnik kalaga	4, 1, 2, 3	251g	152Kcal	4.26g	0.7g	8.85g	18.55g
	Maitseroheline 5g		2g	1Kcal	0.01g	0g	0.05g	0.06g
	Kohupiimakreem riivleivaga 130g		130g	140Kcal	5.12g	2.94g	14.42g	8.68g
	Toormoos 20g		20g	11Kcal	0.26g	0.04g	0.22g	1.66g
	Leib		25g	52Kcal	0.3g	0.05g	1.74g	9.33g
	Sepik		25g	63Kcal	0.69g	0.07g	1.95g	11.97g
	Või 5g		6g	42Kcal	4.69g	3.07g	0.02g	0.05g
	Maltsevesi (sidrun/marjad) 0,075l		76g	2Kcal	0.06g	0.01g	0.05g	0.36g
	Kokku:		535g	463Kcal	15.37g	6.88g	27.28g	50.65g
Vitamiinipaus	Porgand (PRIA)		80g	26Kcal	0.16g	0g	0.48g	4.48g
	Kokku:		80g	26Kcal	0.16g	0g	0.48g	4.48g
reede 20.02.2026	Kaerahelbepuder (mahe piim, mahe kaerahelbed)	2, 1	180g	201Kcal	5.66g	2.41g	7.8g	27.86g
Hommikusöök	Toormoos 20g		20g	11Kcal	0.26g	0.04g	0.22g	1.66g
	Kokku:		200g	212Kcal	5.92g	2.45g	8.02g	29.52g
Lõunasöök	Värskekapsa-hakklihahautis 1	2, 1	249g	250Kcal	15.03g	4.81g	15.77g	10.49g
	Keedetud kartul		100g	76Kcal	0.14g	0g	2.06g	16.1g
	Tomat 1		60g	13Kcal	0.18g	0g	0.45g	2.1g
	Kodujuust (PRIA) 50g		50g	52Kcal	2g	1.05g	7.5g	1.05g
	Leib		25g	52Kcal	0.3g	0.05g	1.74g	9.33g
	Sepik		25g	63Kcal	0.69g	0.07g	1.95g	11.97g
	Maltsevesi (sidrun/marjad) 0,075l		76g	2Kcal	0.06g	0.01g	0.05g	0.36g
	Piim 3,5% (PRIA) 0,075l		76g	48Kcal	2.65g	2.54g	2.42g	3.52g
	Mahekeefir 2,5% (PRIA) 0,075l		76g	58Kcal	3.03g	2.73g	3.03g	4.54g
	Kokku:		737g	614Kcal	24.07g	11.25g	34.98g	59.46g
Vitamiinipaus	Pirn (PRIA)		80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g
	Kokku:		80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g

Allergeenid

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