MENÜÜ

02.11-08.11.2026

teenused@elva.ee

	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	VALGE KALAKASTE KEEDUKARTUL/TATAR PORGAND/KURK LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR LILLKAPSAS
TEISIPÄEV	KARTULI-FRIKADELLISUPP MAITSEROHELINE KOHUPIIMAKREEM KAMA JA MARJADEGA LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR PAPRIKA
KOLMAPÄEV	ÜHEPAJATOIT KANALIHAGA MAITSEROHELINE PAPRIKA/EDAMAME OAD LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR BANAAN
NELJAPÄEV	BORŠ SEALIHA JA HAPUKAPSAGA HAPUKOOR MAITSEROHELINE MARJANE SEPIKUVORM LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR PIRN
REEDE	SEA-VEISEHAKKLIHARULL SUVIKÕRVITSAGA RIIS PIIMAKASTE PORGANDI-KAALIKASALAT FRILLISE SALAT TOMATIGA LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR ÕUN

*Igapäevaselt lisaks maitsevesi.

Söögikord	Retsept	Allergeenid	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud
esmaspäev 02.11.2026	Kalakaste	2, 4, 1	140g	162Kcal	8.25g	4.16g	13.69g	8.08g
Lõunasöök	Keedetud kartul		190g	144Kcal	0.25g	0g	3.91g	30.63g
	Tatar		190g	182Kcal	2.79g	1.18g	5.89g	32.03g
	Porgand/kurk		100g	21Kcal	0.1g	0g	0.65g	3.5g
	Leiva- ja sepikuvalik 30g		25g	56Kcal	0.42g	0.06g	1.82g	10.22g
	Mahekeefir(Pria) /Piim 3,5%(Pria)		75g	49Kcal	2.7g	2.55g	2.52g	3.69g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)		200g	6Kcal	0.13g	0.02g	0.11g	0.83g
	Kokku:		920g	620Kcal	14.64g	7.97g	28.59g	88.97g
Vitamiinipaus	Lillkapsas (PRIA)		80g	28Kcal	0.34g	0g	1.28g	4.13g
	Kokku:		80g	28Kcal	0.34g	0g	1.28g	4.13g
teisipäev 03.11.2026	Kartuli-frikadellisupp 1	1, 2, 3, 8, 10, 11	250g	206Kcal	10.94g	3.81g	8.18g	17.78g
Lõunasöök	Maitseroheline 5g		2g	1Kcal	0.01g	0g	0.06g	0.08g
	Kohupiimakreem kamaga 130g		130g	141Kcal	5.13g	2.95g	14.7g	8.62g
	Marjad 30g		30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g
	Leiva- ja sepikuvalik 30g		25g	56Kcal	0.42g	0.06g	1.82g	10.22g
	Mahekeefir(Pria) /Piim 3,5%(Pria)		75g	49Kcal	2.7g	2.55g	2.52g	3.69g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)		200g	6Kcal	0.13g	0.02g	0.11g	0.83g
	Kokku:		712g	476Kcal	19.73g	9.45g	27.71g	43.7g
Vitamiinipaus	Paprika (PRIA)		80g	22Kcal	0.16g	0.08g	0.88g	3.6g
	Kokku:		80g	22Kcal	0.16g	0.08g	0.88g	3.6g
kolmapäev 04.11.2026	Ühepajatoit kanalihaga	8, 1, 2	250g	163Kcal	1.76g	0.27g	17.34g	17.12g
Lõunasöök	Maitseroheline 5g		2g	1Kcal	0.01g	0g	0.06g	0.08g
	Paprika/edamame oad 100g		100g	37Kcal	0.82g	0.07g	1.99g	4.18g
	Leiva- ja sepikuvalik 30g		25g	56Kcal	0.42g	0.06g	1.82g	10.22g
	Mahekeefir(Pria) /Piim 3,5%(Pria)		75g	49Kcal	2.7g	2.55g	2.52g	3.69g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)		200g	6Kcal	0.13g	0.02g	0.11g	0.83g
	Kokku:		652g	312Kcal	5.84g	2.97g	23.84g	36.11g
Vitamiinipaus	Banaan 80g		80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.24g
	Kokku:		80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.24g
neljapäev 05.11.2026	Borš sealiha ja hapukapsaga 1	1, 2, 3, 10	250g	140Kcal	6.84g	1.58g	4.6g	13.76g
Lõunasöök	Hapukoor 20%		20g	44Kcal	4.3g	3.08g	0.66g	0.76g
	Maitseroheline 5g		2g	1Kcal	0.01g	0g	0.06g	0.08g
	SV kihiline marjane sepikuvorm		100g	133Kcal	2.95g	0.93g	4.91g	20.71g
	Mahekeefir(Pria) /Piim 3,5%(Pria)		75g	49Kcal	2.7g	2.55g	2.52g	3.69g
	Leiva- ja sepikuvalik 30g		25g	56Kcal	0.42g	0.06g	1.82g	10.22g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)		200g	6Kcal	0.13g	0.02g	0.11g	0.83g
	Kokku:		672g	429Kcal	17.35g	8.22g	14.67g	50.05g
Vitamiinipaus	Pirn (PRIA)		80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g
	Kokku:		80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g

reede 06.11.2026	Sea-veisehakkliharull suvikõrvitsaga (mahe veisehakkliha)		80g	195Kcal	13.65g	5.3g	13.64g	4.2g
Lõunasöök	Riis		190g	195Kcal	0.38g	0.07g	4.45g	43.26g
	Piimakaste		80g	72Kcal	4.8g	3.15g	1.87g	5.27g
	Porgandi-kaalikasalat 1	3, 1, 2	60g	20Kcal	0.09g	0g	0.48g	3.5g
	Frillise salat tomatiga		60g	28Kcal	1.99g	0.26g	0.57g	1.62g
	Leiva- ja sepikuvalik 30g		25g	56Kcal	0.42g	0.06g	1.82g	10.22g
	Mahekeefir(Pria) /Piim 3,5%(Pria)		75g	49Kcal	2.7g	2.55g	2.52g	3.69g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)		200g	6Kcal	0.13g	0.02g	0.11g	0.83g
	Kokku:		770g	621Kcal	24.15g	11.41g	25.46g	72.59g
Vitamiinipaus	Õun (PRIA)		80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g
	Kokku:		80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g

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