

MENÜÜ



teenused@elva.ee

20.04-26.04.2026

ASIA TOITUDE NÄDAL

	LÖUNASÖÖK
ESMASPÄEV	 <p>TAI NUUDLID KANA JA KÖÖGIVILJADEGA KURGI-PORGANDI-PUNASE SIBULASALAT LAIMIKASTMEGA JÄÄSALAT/TOMAT LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR APELSIN</p>
TEISIPÄEV	<p>VIETNAMI PHO SUPP VEISELIHAGA MAITSEROHELINE MANGOJOGURT VAARIKATEGA LEIB/SEPIK PORGAND</p>
KOLMAPÄEV	<p>HIINA MAGUSHAPU SEALIHA RIIS KAPSA-PORGANDI SALAT SEESAMISEEMNETEGA PAPRIKA/ROHELINE HERNES PIIM/KEEFIR LEIB/SEPIK MELON</p>
NELJAPÄEV	<p>TOM KHA LÕHE JA ŠAMPINJONIDEGA MAITSEROHELINE PUUVILJASALAT MANGO, DRAAKONIVILJA JA VAHUKOOREGA LEIB/SEPIK PAPRIKA</p>
REEDE	<p>MEEKANA MUNANUUDLID KURGI-PORGANDI AASIA SALAT MAISITÕLVIKUD/BROKOLI LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR ANANASS</p>

*Igapäevaselt lisaks maitsevesi.



Söögikord	Retsept	Allergeenid	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud
esmaspäev 20.04.2026 Lõunasöök	Tai nuudlid kana ja köögiviljadega	1, 8, 3, 2	251g	410Kcal	9.66g	1.93g	26.96g	52.47g
	Kurgi-porgandi-punase sibulasalat laimikastmega		60g	33Kcal	2.16g	0.31g	0.41g	2.67g
	Leib		25g	52Kcal	0.3g	0.05g	1.73g	9.31g
	Sepik		25g	63Kcal	0.69g	0.07g	1.94g	11.91g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l		76g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.33g
	Piim 3,5% (PRIA) 0,075l		76g	48Kcal	2.66g	2.55g	2.43g	3.53g
	Mahekeefir 2,5% (PRIA) 0,075l		76g	58Kcal	3.04g	2.74g	3.04g	4.56g
	Jäasalat/tomat		61g	11Kcal	0.13g	0g	0.47g	1.7g
	Kokku:		650g	677Kcal	18.68g	7.65g	37.03g	86.49g
Vitamiinipaus	Apelsin		80g	34Kcal	0.08g	0g	0.88g	6.8g
	Kokku:		80g	34Kcal	0.08g	0g	0.88g	6.8g
teisipäev 21.04.2026 Lõunasöök	Vietnami pho supp veiselihaga	10, 2, 1	249g	278Kcal	5.08g	2.21g	27.78g	29.47g
	Maitseroheline 5g		2g	1Kcal	0.01g	0g	0.06g	0.08g
	Mangojogurt		131g	143Kcal	7.34g	4.04g	4g	15.11g
	Vaarikad		30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g
	Leib		25g	52Kcal	0.3g	0.05g	1.73g	9.31g
	Sepik		25g	63Kcal	0.69g	0.07g	1.94g	11.91g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l		76g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.33g
	Kokku:		538g	556Kcal	13.86g	6.44g	35.89g	68.71g
Vitamiinipaus	Porgand (PRIA)		80g	26Kcal	0.16g	0g	0.48g	4.48g
	Kokku:		80g	26Kcal	0.16g	0g	0.48g	4.48g
kolmapäev 22.04.2026 Lõunasöök	Hiina magushapu sealiha	1, 8, 3, 14, 2	140g	329Kcal	19.25g	6.47g	17.72g	20.71g
	Riis (mahe)		100g	129Kcal	0.25g	0.05g	2.93g	28.46g
	Kapsa-porgandi salat seesamiseemnetega		61g	53Kcal	3.47g	0.5g	1.05g	3.63g
	Leib		25g	52Kcal	0.3g	0.05g	1.73g	9.31g
	Sepik		25g	63Kcal	0.69g	0.07g	1.94g	11.91g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l		76g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.33g
	Piim 3,5% (PRIA) 0,075l		76g	48Kcal	2.66g	2.55g	2.43g	3.53g
	Mahekeefir 2,5% (PRIA) 0,075l		76g	58Kcal	3.04g	2.74g	3.04g	4.56g
	Paprika/rohelistes herned		60g	27Kcal	0.21g	0.02g	1.6g	3.49g
	Kokku:		639g	761Kcal	29.91g	12.45g	32.49g	85.93g
Vitamiinipaus	Melon 80g		80g	13Kcal	0.08g	0g	0.32g	2.71g
	Kokku:		80g	13Kcal	0.08g	0g	0.32g	2.71g
neljapäev 23.04.2026 Lõunasöök	Tom Kha lõhe ja šampinjonidega	4, 2, 1	251g	180Kcal	10.91g	6.46g	11.88g	7.38g
	Maitseroheline 5g		2g	1Kcal	0.01g	0g	0.06g	0.08g
	Puuviljasalat mango ja draakoniviljaga (külüm) 130		130g	76Kcal	0.19g	0.06g	0.67g	16.78g
	Vahukoor 30		30g	105Kcal	9.6g	6.27g	0.61g	4.13g
	Leib		25g	52Kcal	0.3g	0.05g	1.73g	9.31g
	Sepik		25g	63Kcal	0.69g	0.07g	1.94g	11.91g

	Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l		76g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.33g
	Kokku:		539g	479Kcal	21.75g	12.91g	16.94g	49.93g
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 24.04.2026 Lõunasöök	Meekana	1, 8, 2	141g	261Kcal	4.33g	0.78g	35.87g	19.64g
	Munanuudlid		100g	147Kcal	1g	0.15g	4.78g	28.93g
	Kurgi-porgandi Aasia salat		59g	32Kcal	2.17g	0.31g	0.55g	2.03g
	Leib		25g	52Kcal	0.3g	0.05g	1.73g	9.31g
	Sepik		25g	63Kcal	0.69g	0.07g	1.94g	11.91g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l		76g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.33g
	Piim 3,5% (PRIA) 0,075l		76g	48Kcal	2.66g	2.55g	2.43g	3.53g
	Mahekeefir 2,5% (PRIA) 0,075l		76g	58Kcal	3.04g	2.74g	3.04g	4.56g
	Maisitõlvikud/brokoli (külüm)		49g	22Kcal	0.17g	0.03g	1.52g	2.58g
	Kokku:		627g	685Kcal	14.4g	6.68g	51.91g	82.82g
Vitamiinipaus	Ananass 80g		80g	40Kcal	0.16g	0g	0.32g	8.86g
	Kokku:		80g	40Kcal	0.16g	0g	0.32g	8.86g

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