

MENÜÜ

26.01-01.02.2026



teenused@elva.ee

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	RUUKIHELBEPUDE MARJAPÜREE	BOLOGNESE KASTE SEA-VEISEHAKKLIHAGA TÄISTERA JA DURUM SPAGETID/RIIS ROHELINE HERNES/PORGAND/KURK LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR PIRN
TEISIPÄEV	RIISIHELBEPUDE MOOS	AEDVILJAPÜREESUPP SEPIKUKRUTOONID MARJATARRETIS VAHUKOOREGA HERNE-PÄEVALILLESEEMNE PESTO LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR ÕUN JA TOMAT
KOLMAPÄEV	10-VILJAHELBEPUDE TOORMOOS	KALKUNIKASTE PAPRIKA JA TOMATIGA TATAR/PÄRLKUSKUSS PUNAPEET/SPINAT KODUJUUST LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR TAIMETEE NUIKAPSAS
NELJAPÄEV	8-VILJAHELBEPUDE MARJAD	LÕHESUPP BANAANI-KOHUPIIMAVAHT MARJAPÜREEGA LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR MANDARIIN JA PORGAND
REEDE	KAERAHELBEPUDE MOOS	TÄISTERA JA DURUM PASTA SEA-VEISEHAKKLIHAGA KÜLM KASTE HAPUKOORE JA TILLIGA PORGANDI-ANANASSISALAT LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR MELON

*Igapäevaselt lisaks maitsevesi, maitseroheline ja seemned.

Söögikord	Retsept	Allergeenid	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)
esmaspäev 26.01.2026	Rukkihelbepuder (mahepiim)	1, 2	200g	144Kcal	6.7g	4.25g	5.67g	14.04g
Hommikusöök	Marjapüree (lisatud suhkruta)		30g	35Kcal	0.09g	0.01g	0.06g	8.49g
	Kokku:		230g	179Kcal	6.79g	4.26g	5.73g	22.53g
Lõunasöök	Bolognese kaste sea-veisehakklihaga	1, 12	130g	142Kcal	6.96g	2.63g	9.96g	8.5g
	Keedetud spagetid		75g	114Kcal	2.62g	0.44g	3.23g	18.87g
	Leib		25g	52Kcal	0.3g	0.05g	1.74g	9.32g
	Sepik		25g	65Kcal	0.71g	0.08g	2g	12.31g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l		75g	2Kcal	0.04g	0.01g	0.04g	0.28g
	Mahepiim 3,8%-4,4% (PRIA) 0,075l		75g	51Kcal	3.08g	2.03g	2.48g	3.45g
	Mahekeefir 2,5% (PRIA) 0,075l		75g	57Kcal	3g	2.7g	3g	4.5g
	Riis (mahe)		76g	97Kcal	0.19g	0.03g	2.21g	21.51g
	Roheline hernes/porgand/kurk 100g		101g	31Kcal	0.19g	0.02g	1.55g	4.37g
	Kokku:		657g	611Kcal	17.09g	7.99g	26.21g	83.11g
Vitamiinipaus	Pirn (PRIA)		80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g
	Kokku:		80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g
teisipäev 27.01.2026	Riisihelbepuder (mahepiim)	2	201g	207Kcal	6.77g	4.23g	5.97g	30.08g
Hommikusöök	Moos (lisatud suhkruta)		30g	50Kcal	0.18g	0g	0g	12g
	Kokku:		231g	257Kcal	6.95g	4.23g	5.97g	42.08g
Lõunasöök	Aedviljapüreesupp 1	2, 1, 7, 9, 14,	249g	211Kcal	13.39g	6.6g	5.6g	15.82g
	Maitseroheline 5g		4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.15g
	Seemned 5g		5g	37Kcal	3.6g	0g	0.73g	0.31g
	Sepikurutoonid 20g		20g	51Kcal	0.56g	0.06g	1.58g	9.7g
	Marjatarretis		150g	88Kcal	0.34g	0.05g	0.4g	20.36g
	Vahukoor 30		30g	105Kcal	9.82g	6.41g	0.63g	3.54g
	Leib		25g	52Kcal	0.3g	0.05g	1.74g	9.32g
	Sepik		25g	65Kcal	0.71g	0.08g	2g	12.31g
	Heme-päevaliliseemne pesto 1 10g		10g	33Kcal	2.66g	0.35g	1.13g	0.71g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l		75g	2Kcal	0.04g	0.01g	0.04g	0.28g
	Kokku:		593g	645Kcal	31.44g	13.61g	13.96g	72.5g
Vitamiinipaus	Õun (PRIA)		80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g
	Tomat (PRIA) 50g		50g	11Kcal	0.15g	0g	0.3g	1.75g
	Kokku:		130g	51Kcal	0.15g	0g	0.46g	10.47g
kolmapäev 28.01.2026	10-viljahelbepuder (mahepiim)	2	201g	243Kcal	7.51g	4.48g	8.12g	35.42g
Hommikusöök	Toormoos 30g		32g	23Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	3.99g
	Kokku:		233g	266Kcal	7.9g	4.54g	8.45g	39.41g
Lõunasöök	Kalkunilihakaste paprika ja tomatiga	10, 1, 2,, 12	130g	136Kcal	3.13g	0.89g	22.47g	3.78g
	Tatar		74g	71Kcal	1.03g	0.4g	2.4g	13g
	Leib		25g	52Kcal	0.3g	0.05g	1.74g	9.32g
	Sepik		25g	65Kcal	0.71g	0.08g	2g	12.31g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l		75g	2Kcal	0.04g	0.01g	0.04g	0.28g

	Mahepiim 3,8%-4,4% (PRIA) 0,075l		75g	51Kcal	3.08g	2.03g	2.48g	3.45g
	Mahekeefir 2,5% (PRIA) 0,075l		75g	57Kcal	3g	2.7g	3g	4.5g
	Pärkuskuss		75g	162Kcal	2.17g	0.9g	4.61g	30.34g
	Punapeet/spinat		75g	29Kcal	0.17g	0.03g	1.23g	4.72g
	Kodujuust (PRIA) 30g		30g	31Kcal	1.32g	0.85g	3.99g	0.75g
	Taimetee		200g	11Kcal	0g	0g	0.02g	2.69g
	Kokku:		859g	667Kcal	14.95g	7.94g	43.98g	85.14g
Vitamiinipaus	Banaan 80g		80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.27g
	Kokku:		80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.27g
neljapäev 29.01.2026	8-viljahelbepuder (mahepiim)	1, 2	201g	212Kcal	7.97g	4.48g	8.09g	25.27g
hommikusöök	Marjad 30g		30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g
	Kokku:		231g	229Kcal	8.36g	4.54g	8.42g	27.76g
Lõunasöök	Kalasupp, lõhest	4, 2, 1	251g	171Kcal	8.59g	1.61g	10.03g	12.33g
	Maitseroheline 5g		4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.15g
	Banaanikohupiimavaht		130g	121Kcal	4.53g	2.7g	11.55g	8.42g
	Marjapüree (lisatud suhkruks) 20g		20g	23Kcal	0.06g	0.01g	0.04g	5.66g
	Leib		25g	52Kcal	0.3g	0.05g	1.74g	9.32g
	Sepik		25g	65Kcal	0.71g	0.08g	2g	12.31g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l		75g	2Kcal	0.04g	0.01g	0.04g	0.28g
	Kokku:		530g	435Kcal	14.25g	4.46g	25.51g	48.47g
Vitamiinipaus	Porgand (PRIA)		80g	26Kcal	0.16g	0g	0.48g	4.48g
	Mandariin 50g		50g	22Kcal	0.05g	0g	0.45g	4.59g
	Kokku:		130g	48Kcal	0.21g	0g	0.93g	9.07g
reede 30.01.2026	Kaerahelbepuder (mahe piim, mahe kaerahelbed)	2, 1	201g	220Kcal	6.23g	2.68g	8.51g	30.48g
Hommikusöök	Moos 30g		30g	50Kcal	0g	0g	0.09g	12.27g
	Kokku:		231g	270Kcal	6.23g	2.68g	8.6g	42.75g
Lõunasöök	Makaronid sea-veisehakklihaga (mahe makaronid)	1, 12, 2	249g	441Kcal	15.25g	4.49g	20.73g	54.04g
	Külm kaste hapukoore ja tilliga		50g	101Kcal	9.67g	6.9g	1.61g	1.89g
	Porgandi-ananassisalat 1		50g	23Kcal	0.12g	0g	0.24g	4.62g
	Leib		25g	52Kcal	0.3g	0.05g	1.74g	9.32g
	Sepik		25g	65Kcal	0.71g	0.08g	2g	12.31g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l		75g	2Kcal	0.04g	0.01g	0.04g	0.28g
	Mahepiim 3,8%-4,4% (PRIA) 0,075l		75g	51Kcal	3.08g	2.03g	2.48g	3.45g
	Mahekeefir 2,5% (PRIA) 0,075l		75g	57Kcal	3g	2.7g	3g	4.5g
	Kokku:		624g	792Kcal	32.17g	16.26g	31.84g	90.41g
Vitamiinipaus	Melon 80g		80g	14Kcal	0.08g	0g	0.32g	2.73g
	Kokku:		80g	14Kcal	0.08g	0g	0.32g	2.73g

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