MENÜÜ

09.11-15.11.2026

teenused@elva.ee

	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	AHJUS KÜPSETATUD KALKUNI KINTSULIHA KARTULI-KÕRVITSAPÜREE/TATAR VALGE KASTE ROHELINE HERNES/PORGAND LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR PLOOM
TEISIPÄEV	MINESTRONE SUPP VEISELIHAGA HAPUKOOR MAITSEROHELINE PANNA COTTA TOORMOOSIGA LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR KURK
KOLMAPÄEV	VÄRSKEKAPSAHAUTIS SEA-VEISEHAKKLIHAGA AHJUKARTUL/TÄISTERA JA DURUM PASTA TOMAT/KODUJUUST LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR ÕUN
NELJAPÄEV	RASSOLNIK KALAGA MAITSEROHELINE KREEKA JOGURT BANAANI, KAKAO JA MARJADEGA LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR PORGAND
REEDE	MAGUSHAPU KANAPADA TATAR HIIINAKAPSA-MAISI-PORGANDISALAT AHJUS RÖSTITUD PEET KURK LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR PIRN

*Igapäevaselt lisaks maitsevesi.

Söögikord	Retsept	Koostisained	Allergeenid	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud
esmaspäev 09.11.2026	Ahjus küpsetatud kalkuni kintsuliha	2, 1	80g	141Kcal	5.44g	2.66g	22.74g	0.2g	0.14g
Lõunasöök	Kartuli-kõrvitsapudru		180g	182Kcal	3.84g	2.37g	4.4g	31.39g	2.4g
	Tatar		190g	182Kcal	2.79g	1.18g	5.89g	32.03g	0.54g
	Valge kaste toidukoorega 50g		80g	63Kcal	4.2g	2.43g	1.21g	5.05g	0.85g
	Roheline hernes/porgand		100g	49Kcal	0.35g	0.04g	2.39g	6.86g	5.01g
	Leiva- ja sepikuvalik 30g		25g	56Kcal	0.42g	0.06g	1.82g	10.22g	0.34g
	Mahekeefir(Pria) /Piim 3,5%(Pria)		75g	49Kcal	2.7g	2.55g	2.52g	3.69g	3.53g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)		200g	6Kcal	0.13g	0.02g	0.11g	0.83g	0.7g
	Kokku:		930g	728Kcal	19.86g	11.3g	41.08g	90.27g	13.5g
Vitamiinipaus	Ploom (PRIA)		80g	39Kcal	0.24g	0g	0.4g	8.08g	6.56g
	Kokku:		80g	39Kcal	0.24g	0g	0.4g	8.08g	6.56g
teisipäev 10.11.2026	Minestrone supp veiselihaga 300 (mahe veiseliha)	1, 2	250g	117Kcal	4.72g	0.92g	6.18g	11.59g	2g
Lõunasöök	Hapukoor 20%		20g	44Kcal	4.3g	3.08g	0.66g	0.76g	0.76g
	Maitseroheline 5g		2g	1Kcal	0.01g	0g	0.06g	0.08g	0.03g
	Panna cotta 150		150g	221Kcal	16.9g	11.19g	7.17g	10.09g	10.09g
	Toormoos 30g		30g	22Kcal	0.37g	0.06g	0.31g	3.86g	3.49g
	Leiva- ja sepikuvalik 30g		25g	56Kcal	0.42g	0.06g	1.82g	10.22g	0.34g
	Mahekeefir(Pria) /Piim 3,5%(Pria)		75g	49Kcal	2.7g	2.55g	2.52g	3.69g	3.53g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)		200g	6Kcal	0.13g	0.02g	0.11g	0.83g	0.7g
	Kokku:		752g	516Kcal	29.55g	17.88g	18.82g	41.12g	20.94g
Vitamiinipaus	Kurk (PRIA)		80g	8Kcal	0g	0g	0.56g	1.12g	1.12g
	Kokku:		80g	8Kcal	0g	0g	0.56g	1.12g	1.12g
kolmapäev 11.11.2026	Värskekapsa-hakklihahautis 1	1, 2	250g	255Kcal	15.46g	4.88g	15.82g	10.51g	9.99g
Lõunasöök	Ahjukartul		190g	228Kcal	4.1g	0.55g	5.16g	41.23g	1.6g
	Kirjud makaronid (täistera+mahe)		190g	311Kcal	6.1g	1.06g	9.18g	53.69g	0.37g
	Tomat 100		100g	23Kcal	0.3g	0g	0.76g	3.5g	3.4g
	Kodujuust (PRIA) 30g		30g	31Kcal	1.2g	0.63g	4.5g	0.63g	0.63g
	Leiva- ja sepikuvalik 30g		25g	56Kcal	0.42g	0.06g	1.82g	10.22g	0.34g
	Mahekeefir(Pria) /Piim 3,5%(Pria)		75g	49Kcal	2.7g	2.55g	2.52g	3.69g	3.53g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)		200g	6Kcal	0.13g	0.02g	0.11g	0.83g	0.7g
	Kokku:		1060g	959Kcal	30.41g	9.75g	39.87g	124.29g	20.56g
Vitamiinipaus	Õun (PRIA)		80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g	8.4g
	Kokku:		80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g	8.4g
neljapäev 12.11.2026	Rassolnik kalaga	2, 1, 3, 8, 10, 11, 4	250g	153Kcal	4.35g	0.71g	8.82g	18.69g	2.02g
Lõunasöök	Maitseroheline 5g		2g	1Kcal	0.01g	0g	0.06g	0.08g	0.03g
	Kreeka jogurt banaani ja kakaoga		100g	112Kcal	6.99g	3.85g	3.51g	8.45g	7.79g
	Marjad 30g		30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g	2.1g
	Leiva- ja sepikuvalik 30g		25g	56Kcal	0.42g	0.06g	1.82g	10.22g	0.34g

	Mahekeefir(Pria) /Piim 3,5%(Pria)		75g	49Kcal	2.7g	2.55g	2.52g	3.69g	3.53g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)		200g	6Kcal	0.13g	0.02g	0.11g	0.83g	0.7g
	Kokku:		682g	394Kcal	14.99g	7.25g	17.16g	44.44g	16.5g
Vitamiinipaus	Porgand (PRIA)		80g	26Kcal	0.16g	0g	0.48g	4.48g	4.32g
	Kokku:		80g	26Kcal	0.16g	0g	0.48g	4.48g	4.32g
reede 13.11.2026 Lõunasöök	Magushapu kanapada	1, 8, 2	250g	243Kcal	8.92g	1.37g	26.99g	12.4g	9.45g
	Tatar		190g	182Kcal	2.79g	1.18g	5.89g	32.03g	0.54g
	Kurk 50g		60g	6Kcal	0g	0g	0.42g	0.84g	0.84g
	Hiinakapsa-maisi-porgandisalat		60g	22Kcal	0.17g	0.02g	0.72g	3.68g	2.92g
	Ahjus röstitud peet 30g		30g	21Kcal	0.83g	0.12g	0.56g	2.36g	2.28g
	Leiva- ja sepikuvalik 30g		25g	56Kcal	0.42g	0.06g	1.82g	10.22g	0.34g
	Mahekeefir(Pria) /Piim 3,5%(Pria)		75g	49Kcal	2.7g	2.55g	2.52g	3.69g	3.53g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)		200g	6Kcal	0.13g	0.02g	0.11g	0.83g	0.7g
	Kokku:		890g	585Kcal	15.96g	5.32g	39.03g	66.05g	20.59g
Vitamiinipaus	Pirn (PRIA)		80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g	6.4g
	Kokku:		80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g	6.4g

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