

MENÜÜ

09.03-15.03.2026



teenused@elva.ee

	ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE
HOMMIKUSÖÖK	PIIMA-RIISISUPP VÕISEPIK TOMATIGA	AHJUOMLETT LEIB KURK TAIMETEE	RUUKIHELBEPUDE TOORMOOS PÄHKLID	HIRSI-RIISIHELBEPUDE TOORMOOS PIRNIPÜREEGA PIIM	PIIMA- NELJAVILJAHELBESUPP SEPIK MUNAVÕIGA
VITAMIINIAMP	PIRN	PAPRIKA	MELON	PORGAND	ÕUN
LÕUNASÖÖK	KOORENE LÕHEPASTA PORGANDISALAT KÕRVITSASEEMNETEGA LEIB	PEEDISUPP PUNASE KAPSA JA VEISELIHAGA MAITSEROHELINE HAPUKOOR KREEKA JOGURTI KREEM MARJADEGA LEIB	AHJU ŠAŠLÖKK SEALIHAST KEEDUKARTUL VALGE KASTE TOMAT/MARINEERITUD KURK LEIB	KARTULI SEA- VEISEHAKKLIHASUPP MAITSEROHELINE VANILJEPUDING TOORMOOSIGA LEIB	KOTLET KEEDETUD KOORIMATA KARTUL SOOLAPEKK VÜRTSIKILU HAPUKURK LEIB HAPUPIIM
ÕHTUOODE	ÕUNAKOOK MARJAMAHEDIK LILLKAPSAS	AHJUS RÖSTITUD BATAAT, PORGAND, KARTUL ÜRTIDEGA KÜLM KASTE ÜRTIDEGA MAHL BANAAN	KALA-PÜREESUPP KÕRVITSAGA MAITSEROHELINE SEPIKUKRUTOONID RÖSTITUD KIKERHERNED LEIB VALGE REDIS	PITSA TUUNIKALAGA RUKOLA TAIMETEE PIRN	PUUVILJASALAT MANGOGA KOHUPIIMA- JOGURTIKREEM

*Praepäevadel on joogiks vesi, kui ei ole märgitud teisiti.

*Toitlustaja jätab endale õiguse vajadusel menüüd muuta ning jooksvaid muudatusi nädala menüüs ei kajastata. Lisainfo toitlustajalt.

Söögikord	Retsept	Allergeenid	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud
esmaspäev 09.03.2026	Piima-riisipupp (mahepiim, mahe riis)	2, 1	250g	294Kcal	8.42g	5.35g	9.2g	45.14g
Hommikusöök	Võiseplik tomatiga		49g	110Kcal	4.17g	2.24g	2.5g	15.12g
	Kokku:		299g	404Kcal	12.58g	7.59g	11.7g	60.26g
Lõunasöök	Koorene lõhepasta (mahe makaronid)	4, 2, 1, 14	218g	404Kcal	19.71g	8.36g	20.12g	35.87g
	Porgandisalat kõrvitsaseemnetega		61g	37Kcal	1.42g	0g	0.6g	4.6g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.08g	11.18g
	Kokku:		309g	504Kcal	21.49g	8.42g	22.8g	51.65g
Õhtusöök	Õunakook (mahe muna, mahe jahu, mahe keefir)	1, 2, 3	120g	208Kcal	2.18g	1.17g	4.47g	41.38g
	Marjamahedik		180g	69Kcal	0.61g	0.14g	0.97g	14g
	Lillkapsas (PRIA) 50g		50g	18Kcal	0.21g	0g	0.81g	2.6g
	Kokku:		350g	295Kcal	3g	1.31g	6.25g	57.98g
Vitamiinipaus	Pirn (PRIA)		100g	50Kcal	0g	0g	0.3g	10.2g
	Kokku:		100g	50Kcal	0g	0g	0.3g	10.2g
teisipäev 10.03.2026	Ahjuomlett (mahepiim, mahe muna, mahe jahu)	2, 1, 3	120g	141Kcal	8.45g	3.82g	10.65g	5.43g
Hommikusöök	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Kurk 30g		30g	3Kcal	0g	0g	0.21g	0.43g
	Taimetee		201g	13Kcal	0g	0g	0.03g	3.23g
	Kokku:		381g	220Kcal	8.81g	3.88g	12.99g	20.36g
Lõunasöök	Peedisupp punase kapsa ja veiselihaga 1	2, 1	251g	118Kcal	3.13g	1.72g	8.99g	11.94g
	Maitseroheline 5g		2g	1Kcal	0.01g	0g	0.05g	0.07g
	Hapukoor 20%		20g	44Kcal	4.3g	3.08g	0.66g	0.76g
	Kreeka jogurti kreem		130g	140Kcal	10.82g	6.93g	4.93g	5.65g
	Marjad 30g		30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.08g	11.18g
	Kokku:		463g	383Kcal	19.02g	11.85g	17.04g	32.1g
Õhtusöök	Ahjus röstitud bataat, porgand, kartul ürtidega	2, 3, 11	129g	185Kcal	2.69g	0.48g	2.97g	36.14g
	Külm kaste ürtidega		80g	107Kcal	7.64g	1.96g	2.26g	7.26g
	Mahe mahl		200g	97Kcal	0.1g	0g	0.73g	23.4g
	Banaan 80g		100g	67Kcal	0.2g	0.1g	0.8g	15.24g

	Kokku:		509g	456Kcal	10.64g	2.54g	6.75g	82.04g
Vitamiinipaus	Paprika (PRIA)		100g	28Kcal	0.2g	0.1g	1.1g	4.52g
	Kokku:		100g	28Kcal	0.2g	0.1g	1.1g	4.52g
kolmapäev 11.03.2026	Rukkihelbepuder (mahepiim)	1, 2, 7, 9	179g	133Kcal	6.25g	3.97g	5.1g	12.97g
Hommikusöök	Toormoos 20g		19g	11Kcal	0.25g	0.04g	0.21g	1.6g
	Pähklisegu		6g	37Kcal	3.26g	0g	1.19g	0.79g
	Kokku:		204g	181Kcal	9.76g	4.01g	6.51g	15.35g
Lõunasöök	Ahju šašlök	2, 1	80g	226Kcal	17.01g	6.4g	17.42g	0.62g
	Keedetud kartul		171g	130Kcal	0.24g	0g	3.53g	27.47g
	Valge kaste toidukoorega 50g		80g	61Kcal	4.18g	2.43g	1.15g	4.66g
	Tomat/mar.kurk		80g	18Kcal	0.28g	0g	0.67g	2.49g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.08g	11.18g
	Kokku:		441g	498Kcal	22.06g	8.89g	24.86g	46.42g
Õhtusöök	Kala-püreesupp kõrvitsaga 1	4, 2, 1	253g	172Kcal	8.05g	3.94g	11.5g	12.26g
	Maitseroheline 5g		2g	1Kcal	0.01g	0g	0.06g	0.08g
	Sepikukrutoonid 20g		20g	51Kcal	0.56g	0.06g	1.58g	9.7g
	Röstitud kikerherned 10g		10g	15Kcal	0.43g	0.05g	0.8g	1.54g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Valge redis 50g		50g	9Kcal	0.05g	0g	0.4g	1.45g
	Kokku:		365g	311Kcal	9.46g	4.11g	16.44g	36.31g
Vitamiinipaus	Melon 80g		100g	17Kcal	0.1g	0g	0.4g	3.41g
	Kokku:		100g	17Kcal	0.1g	0g	0.4g	3.41g
neljapäev 12.03.2026	Hirsi- riisihelbepuder (mahepiim)	2	179g	209Kcal	6.76g	4.1g	6.62g	29.91g
Hommikusöök	Toormoos pirnipüreega		30g	18Kcal	0.25g	0.04g	0.21g	3.21g
	Piim 3,5% (PRIA)		150g	94Kcal	5.25g	5.03g	4.8g	6.98g
	Kokku:		359g	321Kcal	12.26g	9.17g	11.63g	40.1g
Lõunasöök	Kartuli-sea- veisehakklihasupp 1	1, 2	251g	243Kcal	8.88g	2.64g	11.08g	28.44g
	Maitseroheline 5g		2g	1Kcal	0.01g	0g	0.05g	0.07g
	Vanillipuding		149g	167Kcal	5.75g	3.77g	4.73g	24.08g
	Toormoos 30g		31g	25Kcal	0.38g	0.06g	0.32g	4.4g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.08g	11.18g
	Kokku:		463g	499Kcal	15.37g	6.53g	18.27g	68.18g
Õhtusöök	Pitsa tuunikalaga	2, 1, 4	122g	343Kcal	17.17g	4.95g	18.36g	27.84g

	Rukola		6g	2Kcal	0.04g	0.01g	0.16g	0.13g
	Taimetee		201g	13Kcal	0g	0g	0.03g	3.23g
	Pirn (PRIA) 50g		50g	25Kcal	0g	0g	0.15g	5.1g
	Kokku:		379g	383Kcal	17.21g	4.95g	18.7g	36.3g
Vitamiinipaus	Porgand (PRIA)		100g	32Kcal	0.2g	0g	0.6g	5.6g
	Kokku:		100g	32Kcal	0.2g	0g	0.6g	5.6g
reede 13.03.2026	Piima- neljaviljahelbesupp	2, 1, 3	252g	192Kcal	7.14g	4.23g	7.23g	23.11g
Hommikusöök	Sepik munavõiga		51g	160Kcal	10.24g	5.97g	3.89g	12.76g
	Kokku:		303g	352Kcal	17.39g	10.2g	11.11g	35.88g
Lõunasöök	Keedetud koorimata kartul	1, 2, 3, 8, 10, 11, 4	170g	130Kcal	0.24g	0g	3.53g	27.44g
	Kotlet (valmis)		80g	213Kcal	16.76g	6.6g	9g	6.54g
	Soolapekk		30g	146Kcal	14.96g	6.13g	2.5g	0.24g
	Vürtsikilu		30g	56Kcal	2.95g	0.36g	7.43g	0g
	Hapukurk		50g	10Kcal	0.2g	0g	0.45g	1.29g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.08g	11.18g
	Hapupiim 100g		100g	54Kcal	2.5g	1.7g	3.3g	4.6g
	Kokku:		490g	672Kcal	37.97g	14.84g	28.28g	51.3g
Õhtusöök	Puuviljasalat mangoga	2	129g	74Kcal	0.15g	0.06g	0.49g	16.42g
	Kohupiima- jogurtikreem 130		133g	98Kcal	3.65g	2.25g	9.53g	6.67g
	Kokku:		262g	172Kcal	3.8g	2.31g	10.02g	23.09g
Vitamiinipaus	Õun (PRIA)		100g	50Kcal	0g	0g	0.2g	10.9g
	Kokku:		100g	50Kcal	0g	0g	0.2g	10.9g

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 sulfiidid	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