

MENÜÜ

16.02-22.02.2026



teenused@elva.ee

	ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE
HOMMIKUSÖÖK	PIIMA-MAKARONISUPP TUUNIKALAMÄÄRE RÖSTSEPIK	5-VILJAHELBEPUDER MARJAD TAIMETEE	HIRSIHELBEPUDE MAASIKA KUUBIKUD TAIMETEE	NELJAVILJAPALLID MAASIKA-BANAANI- JOGURTI MAHEDIK KAERAHELVESTEGA MANDLILAASTUD MUSTIKAD	KAERAHELBEPUDE TOORMOOS PIIM
VITAMIINIAMPS	KAPSAS	VALGE REDIS	ÕUN	PORGAND	PIRN
LÖUNASÖÖK	AHJUS KÜPSETATUD KALKUNI KINTSULIHA KARTULIPÜREE VALGE KASTE PORGAND/MAR. KURK LEIB	HERNESUPP SEALIHAGA MAITSEROHELINE VASTLAKUKKEL LEIB	SEAPRAAD KEEDUKARTUL PRUUN KASTE HAUTATUD HAPUKAPSAS JÄÄSALAT/PORGAND LEIB	RASSOLNIK KALAGA MAITSEROHELINE KOHUPIIMAKREEM RIIVLEIVA JA TOORMOOSIGA LEIB	VÄRSKEKAPSAHAUTIS SEA-JA VEISEHAKKLIHAGA KEEDUKARTUL TOMAT LEIB
ÕHTUOODE	KODUJUUST MARJAMAHEDIK LEIB KURK	PANNKOOGID KINOAGA MOOS PIIM	KÖÖGIVILJAPÜREESUPP KIKERHERNESTEGA SEPIKUKRUTOONID SEEMNED BANAAN	AHJUOMLETT SEPIK MAHL MELON	ODRAJAHUKARASK JÄÄTEE LILLKAPSAS

*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 16.02.2026	Piima-makaronisupp	1, 2	251g	208Kcal	9.25g	5.89g	8.46g	22.37g
Hommikusöök	Röstseplik		30g	77Kcal	0.84g	0.09g	2.37g	14.55g
	Tuunikalamääre		21g	17Kcal	0.16g	0.04g	3.53g	0.29g
	Kokku:		302g	302Kcal	10.24g	6.02g	14.36g	37.21g
Lõunasöök	Ahjus küpsetatud kalkuni kintsuliha	2, 1	80g	143Kcal	5.77g	2.87g	22.69g	0.2g
	Kartulipüree 200 (mahepiim)		200g	197Kcal	3.87g	2.48g	5.26g	34.17g
	Valge kaste toidukoorega 50g		80g	62Kcal	4.25g	2.46g	1.18g	4.84g
	Porgand/mar.kurk		80g	23Kcal	0.21g	0g	0.56g	3.79g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.08g	11.2g
	Kokku:		470g	488Kcal	14.45g	7.88g	31.78g	54.19g
Õhtusöök	Marjamahedik	1, 2	180g	69Kcal	0.61g	0.14g	0.97g	14g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Kurk (PRIA)		100g	10Kcal	0g	0g	0.7g	1.4g
	Kodujuust (PRIA)		100g	104Kcal	4g	2.1g	15g	2.1g
	Kokku:		410g	246Kcal	4.97g	2.3g	18.77g	28.78g
Vitamiinipaus	Kapsas (PRIA)		100g	20Kcal	0.3g	0.1g	1.6g	2.3g
	Kokku:		100g	20Kcal	0.3g	0.1g	1.6g	2.3g
teisipäev 17.02.2026	5-viljajahelbepuder (mahepiim) 200	1, 2	179g	180Kcal	7.47g	4.49g	5.88g	22.26g
Hommikusöök	Marjad 30g		30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g
	Taimetee		201g	13Kcal	0g	0g	0.03g	3.23g
	Kokku:		410g	210Kcal	7.86g	4.55g	6.23g	27.99g
Lõunasöök	Hernesupp sealihaga	1, 2, 3	250g	297Kcal	11.05g	2.8g	15.26g	33.59g
	Maitseroheline 5g		2g	1Kcal	0.01g	0g	0.05g	0.06g
	Vastlakukkel tk		80g	267Kcal	11.76g	5.61g	5.4g	34.08g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.08g	11.2g
	Kokku:		362g	628Kcal	23.18g	8.47g	22.8g	78.93g
Õhtusöök	Pannkoogid kinoaga	1, 2, 3	101g	232Kcal	11.2g	3.4g	7.8g	24.4g
	Moos 30g		30g	50Kcal	0g	0g	0.09g	12.27g
	Piim 3,5% (PRIA)		150g	94Kcal	5.25g	5.03g	4.8g	6.98g
	Kokku:		281g	376Kcal	16.45g	8.43g	12.69g	43.64g
Vitamiinipaus	Valge redis		100g	19Kcal	0.1g	0g	0.8g	2.9g
	Kokku:		100g	19Kcal	0.1g	0g	0.8g	2.9g

kolmapäev 18.02.2026	Hirsihelbepuder 150/200 (mahepiim)	2	180g	186Kcal	6.6g	3.95g	6.82g	24.36g
Hommikusöök	Maasikakuubikud (külmutatud)		30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g
	Taimetee		201g	13Kcal	0g	0g	0.03g	3.23g
	Kokku:		411g	216Kcal	6.99g	4.01g	7.17g	30.08g
Lõunasöök	Seapraad	3, 11, 2	80g	274Kcal	21.41g	7.69g	20.25g	0g
	Keedetud kartul 200 (kooritud)		200g	161Kcal	0.22g	0g	4.23g	34.47g
	Pruun põhikaste 50g		80g	55Kcal	2.61g	0.35g	1.07g	6.5g
	Hautatud hapukapsas 1		50g	71Kcal	4.88g	2.58g	0.45g	5.89g
	Jäasalat/porgand 50g		61g	14Kcal	0.1g	0g	0.42g	2.33g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.08g	11.2g
	Kokku:		501g	638Kcal	29.57g	10.69g	28.51g	60.39g
Õhtusöök	Köögiviljapüreesupp kikerhernestega 1 300	2, 14, 1	253g	173Kcal	9.96g	4.67g	4.42g	14.43g
	Seemned 5g		6g	42Kcal	4.14g	0g	0.84g	0.36g
	Sepikukrutoonid 20g		20g	51Kcal	0.56g	0.06g	1.58g	9.7g
	Banaan 80g		100g	67Kcal	0.2g	0.1g	0.8g	15.24g
	Kokku:		379g	333Kcal	14.86g	4.83g	7.63g	39.73g
Vitamiinipaus	Õun (PRIA)		100g	50Kcal	0g	0g	0.2g	10.9g
	Kokku:		100g	50Kcal	0g	0g	0.2g	10.9g
neljapäev 19.02.2026	Neljaviiljapallid	1, 2, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14	30g	80Kcal	1.05g	0.21g	3.3g	13.2g
Hommikusöök	Maasika-banaani- jogurti mahedik kaerahelvestega (mahe)150/200g		180g	126Kcal	2.25g	1.02g	3.32g	21.89g
	Mandlilaastud		20g	120Kcal	10.5g	0.79g	4.28g	1.13g
	Mustikad 20/30		30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g
	Kokku:		260g	343Kcal	14.19g	2.08g	11.23g	38.7g
Lõunasöök	Rassolnik kalaga	4, 1, 2, 3	251g	152Kcal	4.26g	0.7g	8.85g	18.55g
	Maitseroheline 5g		2g	1Kcal	0.01g	0g	0.05g	0.06g
	Kohupiimakreem riivleivaga 130g		130g	140Kcal	5.12g	2.94g	14.42g	8.68g
	Toormoos 20g		20g	11Kcal	0.26g	0.04g	0.22g	1.66g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.08g	11.2g
	Kokku:		433g	367Kcal	10g	3.74g	25.61g	40.15g

Õhtusöök	Ahjuomlett (mahepiim, mahe muna, mahe jahu)	2, 1, 3	120g	141Kcal	8.45g	3.82g	10.65g	5.43g
	Sepik		30g	77Kcal	0.84g	0.09g	2.37g	14.55g
	Mahl		200g	98Kcal	0.1g	0g	0.73g	23.4g
	Melon 80g		99g	17Kcal	0.1g	0g	0.4g	3.38g
	Kokku:		449g	333Kcal	9.49g	3.91g	14.14g	46.76g
Vitamiinipaus	Porgand (PRIA)		100g	32Kcal	0.2g	0g	0.6g	5.6g
	Kokku:		100g	32Kcal	0.2g	0g	0.6g	5.6g
reede 20.02.2026	Kaerahelbepuder (mahe piim, mahe kaerahelbed)	2, 1	180g	201Kcal	5.66g	2.41g	7.8g	27.86g
Hommikusöök	Toormoos 20g		20g	11Kcal	0.26g	0.04g	0.22g	1.66g
	Piim 3,5% (PRIA)		150g	94Kcal	5.25g	5.03g	4.8g	6.98g
	Kokku:		350g	306Kcal	11.17g	7.48g	12.82g	36.5g
Lõunasöök	Värskekapsa- hakklihahautis 1	1	219g	220Kcal	13.23g	4.23g	13.88g	9.23g
	Keedetud kartul		150g	114Kcal	0.2g	0g	3.1g	24.16g
	Tomat 1		60g	13Kcal	0.18g	0g	0.45g	2.1g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.08g	11.2g
	Kokku:		459g	410Kcal	13.97g	4.29g	19.52g	46.68g
Õhtusöök	Odrajahukarask (mahekeefir) 1 75/100	1, 2, 3	100g	242Kcal	9.29g	5.49g	7.57g	30.01g
	Jäätée		200g	15Kcal	0.02g	0g	0.08g	3.51g
	Lillkapsas (PRIA) 50g		50g	18Kcal	0.21g	0g	0.81g	2.6g
	Kokku:		350g	275Kcal	9.53g	5.49g	8.45g	36.12g
Vitamiinipaus	Pirn (PRIA)		100g	50Kcal	0g	0g	0.3g	10.2g
	Kokku:		100g	50Kcal	0g	0g	0.3g	10.2g

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