

MENÜÜ

31.08-06.09.2026



teenused@elva.ee

	ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE
HOMMIKUSÖÖK	NISUHELBEPUDER MOOS PIIM	PUDER SEEMNETE JA KLIIDEGA TOORMOOS PIRNIPÜREEGA MAHL	TATRAHELBEPUDER HAPUKOOR TAIMETEE	MUNAPUDER RÖSTSEPIK VÕI TOMAT KAKAO	KAERAHELBEPUDER MOOS
VITAMIINIAMP	ÕUN	KURK	LILLKAPSAS	BANAAN	APRIKOOS
LÖUNASÖÖK	PILAFF KANALIHAGA ROHELISE SIBULA SALAT HAPUKOOREGA VÄRSKEKAPSA- MARINEERITUD KURGISALAT LEIB	KALA-RIISISUPP MAITSEROHELINE MANNAVAHT PIIMAGA JÄÄTIS LEIB	PIKKPOISS SEA- VEISEHAKKLIHAST KARTULI-PORGANDIPÜREE VALGE KASTE PAPRIKA JA ROHELISED HERNED LEIB	KARTULI-FRIKADELLISUPP MAITSEROHELINE KOHUPIIMAKREEM KISSELLIGA LEIB	KANAMAKSAKASTE KEEDUKARTUL PÕLDSALAT JA PORGAND LEIB
ÕHTUOODE	SIDRUNI- SUVIKÕRVITSAKEEKS PUUVILJASMUUTI KURK	TATRAROOG KANALIHAGA JOGURTI-KURGI- KÜÜSLAUGUKASTE LEIB PIRN	KÜLASUPP LEIB MELON	MAKARONISALAT MAITSEVESI LEIB	ÕUNAKOOK PIRNI-BANAANIMAHEDIK PAPRIKA

*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 31.08.2026	Nisuhelbepuder (mahepiim)	1, 2	180g	196Kcal	6.78g	3.97g	7.32g	24.57g
Hommikusöök	Moos 20g		20g	34Kcal	0g	0g	0.06g	8.18g
	Piim 3,5% (PRIA)		150g	94Kcal	5.25g	5.03g	4.8g	6.98g
	Kokku:		350g	324Kcal	12.03g	8.99g	12.18g	39.72g
Lõunasöök	Pilaaff kanalihaga (mahe riis)	2, 1	220g	283Kcal	2.58g	0.43g	16.45g	47.65g
	Rohelise sibula salat hapukoorega 100g		100g	195Kcal	18.38g	13.1g	3.23g	3.92g
	Värskekapsa-marineeritud kurgisalat		60g	57Kcal	4.96g	0.7g	0.56g	1.91g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Kokku:		410g	598Kcal	26.28g	14.29g	22.34g	64.76g
Õhtusöök	Suvikõrvitsakarask (mahekeefir, mahemuna, mahe jahu) 75/100	3, 1, 14, 2	120g	326Kcal	15.45g	3.44g	8.65g	37.63g
	Arturi smuuti 150/200		180g	82Kcal	1.55g	0.08g	1.24g	14.74g
	Kurk (PRIA)		100g	10Kcal	0g	0g	0.7g	1.4g
	Kokku:		400g	418Kcal	17g	3.53g	10.59g	53.77g
Vitamiinipaus	Õun (PRIA)		100g	50Kcal	0g	0g	0.2g	10.9g
	Kokku:		100g	50Kcal	0g	0g	0.2g	10.9g
teisipäev 01.09.2026	Puder seemnete ja kliidega (mahepiim)	2, 1, 14	180g	181Kcal	8.43g	4.24g	7g	18.04g
Hommikusöök	Toormoos pirnipüreega		30g	18Kcal	0.25g	0.04g	0.21g	3.25g
	Mahe mahl		200g	97Kcal	0.1g	0g	0.73g	23.4g
	Kokku:		410g	296Kcal	8.78g	4.27g	7.94g	44.69g
Lõunasöök	Kala-riisisupp (kartuliga, munata) 300g	1, 2, 3, 8, 13, 4	250g	156Kcal	4.29g	0.72g	9.09g	19.52g
	Maitseroheline 5g		2g	1Kcal	0.01g	0g	0.06g	0.08g
	Jäätis tk		80g	300Kcal	17.61g	0g	3.36g	32.02g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Kokku:		362g	520Kcal	22.28g	0.78g	14.61g	62.9g
Õhtusöök	Tatraroo kanalihaga	2, 1	220g	287Kcal	7.02g	1.08g	20.97g	33.19g
	Maitsestatamata jogurti-kurgi-küüslauukaste (Tzatziki)		80g	35Kcal	1.48g	0.96g	2.1g	3.24g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Pirn (PRIA)		100g	50Kcal	0g	0g	0.3g	10.2g

	Kokku:		430g	435Kcal	8.86g	2.1g	25.47g	57.91g
Vitamiinipaus	Kurk (PRIA)		100g	10Kcal	0g	0g	0.7g	1.4g
	Kokku:		100g	10Kcal	0g	0g	0.7g	1.4g
kolmapäev 02.09.2026	Tatrahelbepuder (mahepiim)	2	180g	219Kcal	6.76g	3.94g	8.12g	30.34g
Hommikusöök	Hapukoor 20%		20g	44Kcal	4.3g	3.08g	0.66g	0.76g
	Taimetee		200g	13Kcal	0g	0g	0.03g	3.23g
	Kokku:		400g	276Kcal	11.06g	7.02g	8.81g	34.34g
Lõunasöök	Pikkpoiss sea- veisehakklihast (mahe veiseliha)	1, 2, 3	80g	191Kcal	12.69g	5.04g	13.23g	5.89g
	Kartuli- porgandipuder		170g	204Kcal	6.98g	4.49g	5.34g	28.37g
	Valge kaste toidukoorega 50g		80g	63Kcal	4.2g	2.43g	1.21g	5.05g
	Paprika/rohelised herned 100g		80g	36Kcal	0.28g	0.03g	2.14g	4.65g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Kokku:		440g	557Kcal	24.51g	12.05g	24.02g	55.24g
Õhtusöök	Külasupp (lihata)	1	250g	89Kcal	0.41g	0.05g	2.47g	17.38g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Melon 80g		100g	17Kcal	0.1g	0g	0.4g	3.4g
	Kokku:		380g	169Kcal	0.87g	0.11g	4.97g	32.06g
Vitamiinipaus	Lillkapsas (PRIA)		100g	36Kcal	0.42g	0g	1.6g	5.16g
	Kokku:		100g	36Kcal	0.42g	0g	1.6g	5.16g
neljapäev 03.09.2026	Munapuder (mahe muna, mahepiim)	1, 3, 8, 10, 11, 2	120g	161Kcal	10.5g	4g	9.68g	6.89g
Hommikusöök	Röstsepi		30g	77Kcal	0.84g	0.09g	2.37g	14.55g
	Kakao (mahepiim)		200g	172Kcal	6.71g	4.37g	5.43g	22.17g
	Tomat (PRIA)		100g	22Kcal	0.3g	0g	0.6g	3.5g
	Või 10g		10g	74Kcal	8.2g	5.38g	0.04g	0.08g
	Kokku:		460g	506Kcal	26.56g	13.84g	18.12g	47.19g
Lõunasöök	Kartuli- frikadellisupp 1	1, 2, 3, 8, 10, 11	250g	206Kcal	10.94g	3.81g	8.18g	17.78g
	Maitseroheline 5g		2g	1Kcal	0.01g	0g	0.06g	0.08g
	Kohupiimakreem 100		100g	98Kcal	4g	2.35g	11.2g	4.4g
	Kissell 100		100g	49Kcal	0.02g	0.01g	0.06g	12.16g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Kokku:		482g	417Kcal	15.33g	6.23g	21.59g	45.7g
Õhtusöök	Makaronisalat	2, 3, 11, 1	200g	399Kcal	19.6g	8.09g	19.08g	35.65g

	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)		200g	6Kcal	0.13g	0.02g	0.11g	0.83g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Kokku:		430g	468Kcal	20.09g	8.17g	21.29g	47.76g
Vitamiinipaus	Banaan 80g		100g	68Kcal	0.2g	0.1g	0.8g	15.3g
	Kokku:		100g	68Kcal	0.2g	0.1g	0.8g	15.3g
reede 04.09.2026	Kaerahelbepuder (mahe piim, mahe kaerahelbed)	1, 2	180g	198Kcal	5.6g	2.41g	7.66g	27.43g
Hommikusöök	Moos 20g		20g	34Kcal	0g	0g	0.06g	8.18g
	Kokku:		200g	232Kcal	5.6g	2.41g	7.72g	35.61g
Lõunasöök	Kanamaksakaste	2, 1	150g	254Kcal	15.96g	6.93g	17.59g	9.73g
	Keedetud kartul		170g	129Kcal	0.23g	0g	3.5g	27.4g
	Põldsalat/porgand		80g	25Kcal	0.17g	0g	0.54g	4.31g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Kokku:		430g	471Kcal	16.71g	6.99g	23.72g	52.73g
Vitamiinipaus	Aprikoos		100g	38Kcal	0.1g	0g	0.9g	7.5g
	Kokku:		100g	38Kcal	0.1g	0g	0.9g	7.5g

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