MENÜÜ

teenused@elva.ee

16.11-22.11.2026

	ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE
HOMMIKUSÖÖK	KAERAHELBEPUDER MOOS PIIM	MANNAPUDER MARJAPÜREE TAIMETEE	KAMAPALLID MAASIKA KUUBIKUD MUSTIKA- BANAANISMUUTI	RUKKIHELBEPUDER MARJAD SOE MAHLAJOOK	PIIMA-MAKARONISUPP VÕILEIB MUNAVÕIGA
VITAMIINIAMPS	ÕUN	MELON	ANANASS	KURK	BANAAN
LÕUNASÖÖK	KOTLET KEEDUKARTUL PIIMA-KOOREKASTE KURK JA PAPRIKA LEIB	KÖÖGIVILJASUPP ODRAKRUUPIDE JA SEALIHAGA MAITSEROHELINE KODUJUUSTU- VAHUKOOREMAIUS VAARIKATE JA MUSTIKATEGA LEIB	KANAKASTE TATAR KÕRVITSA-ÕUNASALAT LEIB	VALGE KALA-RIISISUPP MAITSEROHELINE KARAMELLKISSELL TOORMOOSIGA LEIB	SEA-VEISEHAKKLIHAKASTE PAPRIKAGA AHJUKARTUL PORGANDI- KÜÜSLAUGUSALAT MAJONEESIGA LEIB
ÕHTUOODE	BANAAN, VIINAMARJAD KÜÜSLAUGULEIVAD DIPIKASTE ÜRTIDEGA PORGAND	LASANJE LEIB MAITSEVESI TOMAT	AEDVILJASUPP RIISINUUDLITEGA LEIB ÜRDIVÕI PIRN	MULGIPUDER HAPUKOOR APELSIN	ÕUNAKOOK PIIM

*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.

2-3a Nädala menüü

Söögikord	Retsept	Allergeenid	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud
esmaspäev 16.11.2026	Kaerahelbepuder (mahe helves, mahepiim)	1, 2	150g	173Kcal	6.59g	3.31g	6.44g	20.24g
Hommikusöök	Moos		20g	34Kcal	0g	0g	0.06g	8.18g
	Piim 3,5% (PRIA)		150g	94Kcal	5.25g	5.03g	4.8g	6.98g
	Kokku:		320g	301Kcal	11.84g	8.33g	11.3g	35.4g
Lõunasöök	Kotlet (valmis)	1, 2, 3, 8, 10, 11	60g	158Kcal	12.37g	4.95g	6.8g	4.95g
	Keedetud kartul		140g	107Kcal	0.15g	0g	2.8g	22.81g
	Piima-koorekaste 1		60g	62Kcal	4.26g	2.86g	1.71g	4.28g
	Kurk, paprika(eraldi)		50g	7Kcal	0.03g	0g	0.4g	1.11g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Kokku:		340g	397Kcal	17.17g	7.87g	13.8g	44.42g
Õhtusöök	Banaan, viinamari	1, 2, 3, 11, 13	80g	56Kcal	0.24g	0.06g	0.56g	12.4g
	Küüslauguleivad		30g	92Kcal	3.37g	0.5g	2.16g	11.63g
	Dipikaste ürtidega 30		30g	80Kcal	7.34g	3.65g	0.81g	2.81g
	Porgand PRIA 50g		50g	16Kcal	0.1g	0g	0.3g	2.8g
	Kokku:		190g	244Kcal	11.04g	4.21g	3.83g	29.63g
Vitamiinipaus	Õun (PRIA)		80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g
	Kokku:		80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g
teisipäev 17.11.2026	Mannapuder(uus)	1, 2	150g	157Kcal	3.84g	1.8g	5.12g	21.91g
Hommikusöök	Marjapüree 20		20g	23Kcal	0.06g	0.01g	0.04g	5.66g
	Taimetee		150g	10Kcal	0g	0g	0.02g	2.42g
	Kokku:		320g	190Kcal	3.9g	1.81g	5.18g	29.99g
Lõunasöök	Köögiviljasupp odrakruupide ja sealihaga 1	1, 2	200g	132Kcal	6.56g	1.48g	4.23g	13.12g
	Kodujuustu-vahukooremaius 100		80g	216Kcal	17.76g	11.46g	5.03g	9.13g
	Vaarikad ja mustikad(külm)		30g	18Kcal	0.4g	0.06g	0.34g	2.54g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Maitseroheline		5g	2Kcal	0.03g	0g	0.14g	0.19g
	Kokku:			345g	431Kcal	25.11g	13.06g	11.84g
Õhtusöök	Lasanje 130g	1, 2	100g	197Kcal	8.54g	4.28g	11.09g	18.6g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g

	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)		150g	4Kcal	0.1g	0.02g	0.08g	0.62g
	Tomat (PRIA)50g		50g	11Kcal	0.15g	0g	0.3g	1.75g
	Kokku:		330g	275Kcal	9.14g	4.35g	13.58g	32.25g
Vitamiinipaus	Melon		80g	14Kcal	0.08g	0g	0.32g	2.72g
	Kokku:		80g	14Kcal	0.08g	0g	0.32g	2.72g
kolmapäev 18.11.2026	Kamapallid	1, 2, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14	20g	69Kcal	0.52g	0.08g	2.64g	12.14g
Hommikusöök	Maasika kuubikud (külm)		30g	18Kcal	0.41g	0.06g	0.35g	2.62g
	Mustika-banaanismuuti (mahe keefiriga)150/200g		180g	128Kcal	4.29g	3.38g	4.5g	16.85g
	Kokku:		230g	215Kcal	5.22g	3.52g	7.49g	31.61g
Lõunasöök	Kanakaste.	2, 1	130g	127Kcal	6.75g	3.3g	11.38g	4.95g
	Tatar		140g	203Kcal	1.44g	0.19g	6.98g	38.88g
	Kõrvitsa-õunasalat		50g	17Kcal	0.03g	0g	0.21g	3.61g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Kokku:			350g	410Kcal	8.58g	3.55g	20.67g
Õhtusöök	Aedviljasupp riisinuudlitega (lihata)	1, 2	200g	86Kcal	0.33g	0.03g	2.8g	16.4g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Ürdivõi.		20g	132Kcal	14.46g	9.47g	0.15g	0.22g
	Pirn (PRIA)		80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g
	Kokku:		330g	321Kcal	15.14g	9.56g	5.3g	36.06g
Vitamiinipaus	Ananass		80g	40Kcal	0.16g	0g	0.32g	8.88g
	Kokku:		80g	40Kcal	0.16g	0g	0.32g	8.88g
neljapäev 19.11.2026	Rukkihelbepuder (mahe piim).	2, 1	150g	131Kcal	4.05g	2.48g	5.27g	16.62g
Hommikusöök	Marjad 30g		30g	18Kcal	0.4g	0.06g	0.34g	2.57g
	Soe mahlajook		150g	28Kcal	0g	0g	0.02g	6.95g
	Kokku:		330g	177Kcal	4.45g	2.54g	5.64g	26.14g
Lõunasöök	Kala-riisisupp	4, 2, 1	200g	148Kcal	5.38g	0.93g	11.04g	13.28g
	Karamellkissell 150g(mahepiim)		120g	146Kcal	4.22g	2.77g	3.45g	23.52g
	Toormoos 30g		30g	24Kcal	0.38g	0.06g	0.32g	4.21g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Maitseroheline		5g	2Kcal	0.03g	0g	0.14g	0.19g
	Kokku:			385g	383Kcal	10.37g	3.81g	17.05g

Õhtusöök	Mulgipuder (mahe piim, mahe tang)140/170	1, 2	140g	133Kcal	3.11g	1.89g	3.12g	22.27g
	Hapukoor 50g		50g	111Kcal	10.75g	7.7g	1.65g	1.9g
	Apelsin		80g	34Kcal	0.08g	0g	0.88g	6.8g
	Kokku:		270g	278Kcal	13.94g	9.59g	5.65g	30.97g
Vitamiinipaus	Kurk (PRIA)		80g	8Kcal	0g	0g	0.56g	1.12g
	Kokku:		80g	8Kcal	0g	0g	0.56g	1.12g
reede 20.11.2026 Hommikusöök	Piima-makaronisupp.	1, 2, 3	200g	202Kcal	8.59g	5.5g	7.94g	22.91g
	Võileib munavõiga		45g	132Kcal	8.84g	5.35g	3.25g	8.75g
	Kokku:		245g	334Kcal	17.43g	10.85g	11.2g	31.66g
Lõunasöök	Sea-veisehakklihakaste paprikaga.	1, 3, 11, 2, 13	130g	195Kcal	12.85g	5.6g	11.39g	8.05g
	Ahjukartul		140g	145Kcal	0.21g	0g	3.82g	30.9g
	Porgandi-küüslaugusalat majoneesiga		50g	40Kcal	2.27g	0.32g	0.34g	4.01g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Kokku:		350g	443Kcal	15.69g	5.98g	17.65g	54.25g
Õhtusöök	Vanaema õunakook	2, 3, 1	100g	178Kcal	2.05g	1.06g	3.91g	35.25g
	Piim 3,5% (PRIA)		150g	94Kcal	5.25g	5.03g	4.8g	6.98g
	Kokku:		250g	272Kcal	7.3g	6.09g	8.71g	42.22g
Vitamiinipaus	Banaan		80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.24g
	Kokku:		80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.24g

3-7a Nädala menüü

Söögikord	Retsept	Allergeenid	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud
esmaspäev 16.11.2026	Kaerahelbepuder (mahe helves, mahepiim)	1, 2	180g	207Kcal	7.9g	3.97g	7.72g	24.29g
Hommikusöök	Moos		20g	34Kcal	0g	0g	0.06g	8.18g
	Piim 3,5% (PRIA)		150g	94Kcal	5.25g	5.03g	4.8g	6.98g
	Kokku:		350g	335Kcal	13.15g	9g	12.58g	39.45g
Lõunasöök	Kotlet (valmis)	1, 2, 3, 8, 10, 11	80g	211Kcal	16.5g	6.6g	9.07g	6.6g
	Keedetud kartul		170g	130Kcal	0.18g	0g	3.39g	27.69g
	Piima-koorekaste 1		80g	83Kcal	5.69g	3.81g	2.27g	5.71g
	Kurk, paprika(eraldi)		60g	9Kcal	0.04g	0g	0.47g	1.33g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Kokku:		420g	496Kcal	22.76g	10.47g	17.32g	52.61g
Õhtusöök	Banaan, viinamari	1, 2, 3, 11, 13	100g	70Kcal	0.3g	0.08g	0.7g	15.5g
	Küüslauguleivad		30g	92Kcal	3.37g	0.5g	2.16g	11.63g
	Dipikaste ürtidega 30		30g	80Kcal	7.34g	3.65g	0.81g	2.81g
	Porgand PRIA 50g		50g	16Kcal	0.1g	0g	0.3g	2.8g
	Kokku:		210g	258Kcal	11.1g	4.22g	3.97g	32.73g
Vitamiinipaus	Õun (PRIA)		100g	50Kcal	0g	0g	0.2g	10.9g
	Kokku:		100g	50Kcal	0g	0g	0.2g	10.9g
teisipäev 17.11.2026	Mannapuder(uus)	1, 2	180g	188Kcal	4.61g	2.16g	6.14g	26.29g
Hommikusöök	Marjapüree 20		20g	23Kcal	0.06g	0.01g	0.04g	5.66g
	Taimetee		200g	13Kcal	0g	0g	0.02g	3.23g
	Kokku:		400g	224Kcal	4.67g	2.17g	6.21g	35.18g
Lõunasöök	Köögiviljasupp odrakruupide ja sealihaga 1	1, 2	250g	165Kcal	8.2g	1.85g	5.29g	16.4g
	Kodujuustu-vahukooremaius 100		100g	271Kcal	22.2g	14.32g	6.28g	11.42g
	Vaarikad ja mustikad(külm)		30g	18Kcal	0.4g	0.06g	0.34g	2.54g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Maitseroheline		5g	2Kcal	0.03g	0g	0.14g	0.19g
	Kokku:		415g	519Kcal	31.19g	16.29g	14.15g	41.83g
Õhtusöök	Lasanje 130g	1, 2	130g	256Kcal	11.1g	5.56g	14.42g	24.17g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)		200g	6Kcal	0.13g	0.02g	0.11g	0.83g

	Tomat (PRIA)50g		50g	11Kcal	0.15g	0g	0.3g	1.75g
	Kokku:		410g	336Kcal	11.74g	5.64g	16.93g	38.03g
Vitamiinipaus	Melon		100g	17Kcal	0.1g	0g	0.4g	3.4g
	Kokku:		100g	17Kcal	0.1g	0g	0.4g	3.4g
kolmapäev 18.11.2026	Kamapallid	1, 2, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14	20g	69Kcal	0.52g	0.08g	2.64g	12.14g
Hommikusöök	Maasika kuubikud (külm)		30g	18Kcal	0.41g	0.06g	0.35g	2.62g
	Mustika-banaanismuuti (mahe keefiriga)150/200g		180g	128Kcal	4.29g	3.38g	4.5g	16.85g
	Kokku:		230g	215Kcal	5.22g	3.52g	7.49g	31.61g
Lõunasöök	Kanakaste.	2, 1	150g	146Kcal	7.79g	3.81g	13.14g	5.72g
	Tatar		170g	246Kcal	1.74g	0.23g	8.48g	47.21g
	Kõrvitsa-õunasalat		60g	21Kcal	0.04g	0g	0.25g	4.33g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Kokku:		410g	476Kcal	9.94g	4.1g	23.96g	68.53g
Õhtusöök	Aedviljasupp riisinuudlitega (lihata)	1, 2	250g	108Kcal	0.41g	0.03g	3.5g	20.51g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Ürdivõi.		20g	132Kcal	14.46g	9.47g	0.15g	0.22g
	Pirn (PRIA)		100g	50Kcal	0g	0g	0.3g	10.2g
	Kokku:		400g	353Kcal	15.22g	9.56g	6.06g	42.2g
Vitamiinipaus	Ananass		100g	50Kcal	0.2g	0g	0.4g	11.1g
	Kokku:		100g	50Kcal	0.2g	0g	0.4g	11.1g
neljapäev 19.11.2026	Rukkihelbepuder (mahe piim).	2, 1	180g	157Kcal	4.86g	2.97g	6.33g	19.94g
Hommikusöök	Marjad 30g		30g	18Kcal	0.4g	0.06g	0.34g	2.57g
	Soe mahlajook		200g	37Kcal	0g	0g	0.03g	9.27g
	Kokku:		410g	212Kcal	5.26g	3.04g	6.7g	31.78g
Lõunasöök	Kala-riisisupp	4, 2, 1	250g	185Kcal	6.73g	1.16g	13.8g	16.6g
	Karamellkissell 150g(mahepiim)		150g	182Kcal	5.27g	3.46g	4.31g	29.4g
	Toormoos 30g		30g	24Kcal	0.38g	0.06g	0.32g	4.21g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Maitseroheline		5g	2Kcal	0.03g	0g	0.14g	0.19g
	Kokku:			465g	456Kcal	12.77g	4.74g	20.67g
Õhtusöök	Mulgipuder (mahe piim, mahe tang)140/170	1, 2	170g	161Kcal	3.78g	2.29g	3.79g	27.04g
	Hapukoor 50g		50g	111Kcal	10.75g	7.7g	1.65g	1.9g

	Apelsin		100g	43Kcal	0.1g	0g	1.1g	8.5g
	Kokku:		320g	315Kcal	14.63g	9.99g	6.54g	37.44g
Vitamiinipaus	Kurk (PRIA)		100g	10Kcal	0g	0g	0.7g	1.4g
	Kokku:		100g	10Kcal	0g	0g	0.7g	1.4g
reede 20.11.2026	Piima-makaronisupp.	1, 2, 3	250g	253Kcal	10.74g	6.88g	9.93g	28.63g
Hommikusöök	Võileib munavõiga		50g	147Kcal	9.82g	5.94g	3.61g	9.72g
	Kokku:		300g	400Kcal	20.56g	12.82g	13.55g	38.36g
Lõunasöök	Sea-veisehakklihakaste paprikaga.	1, 3, 11, 2, 13	150g	225Kcal	14.83g	6.46g	13.14g	9.29g
	Ahjukartul		170g	176Kcal	0.25g	0g	4.64g	37.52g
	Porgandi-küüslaugusalat majoneesiga		60g	48Kcal	2.72g	0.38g	0.41g	4.82g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Kokku:			410g	512Kcal	18.17g	6.9g	20.29g
Õhtusöök	Vanaema õunakook	2, 3, 1	119g	214Kcal	2.46g	1.28g	4.69g	42.29g
	Piim 3,5% (PRIA)		150g	94Kcal	5.25g	5.03g	4.8g	6.98g
	Kokku:		269g	308Kcal	7.71g	6.3g	9.49g	49.27g
Vitamiinipaus	Banaan		100g	68Kcal	0.2g	0.1g	0.8g	15.3g
	Kokku:		100g	68Kcal	0.2g	0.1g	0.8g	15.3g

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