

MENÜÜ



teenused@elva.ee

02.02-08.02.2026

	ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE
HOMMIKUSÖÖK	PIIMA-RIISISUPP LEIB SULATATUD JUUSTUGA	MUNAPUDER LEIB TOMAT TAIMETEE	TATRAHELBEPUDE HAPUKOOR KAKAO	8-VILJAHELBEPUDE MOOS MAITSEVESI	MARJA- KODUJUUSTUSMUUTI MÜSLI MAASIKA KUUBIKUD
VITAMIINIAMPS	LILLKAPSAS	PAPRIKA	BANAAN	PIRN	ÕUN
LÕUNASÖÖK	KALAKASTE KEEDUKARTUL JÄÄSALAT JA PORGAND SEEMNED LEIB	KARTULI- FRIKADELLISUPP MAITSEROHELINE KOHUPIIMAKREEM KAMA JA MARJADEGA LEIB	ÜHEPAJATOIT KANALIHAGA PAPRIKA JA EDAMAME OAD LEIB	BORŠ SEALIHA JA HAPUKAPSAGA HAPUKOOR MAITSEROHELINE KIHILINE MARJANE SEPIKUVORM PIIMAGA LEIB	SEA- VEISEHAKKLIHARULL SUVIKÕRVITSAGA RIIS PIIMAKASTE PORGANDI- KAALIKASALAT LEIB
ÕHTUOODE	AHJUPANNKOOK MARJAPÜREE MAHL VALGE REDIS	TÄISTERA JA DURUM PASTA JUUSTUGA MARINEERITUD KURGISALAT MELON	PUUVILJASALAT MARJADEGA JA MAITSESTAMATA JOGURTIGA PÄHKLIID ROSINAD	KARTULI-LILLKAPSAPÜREE KÜLM KASTE ÜRTIDEGA KURK	KARTULI-MUNASALAT MAITSEVESI MANDARIIN

*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 imenduvad (ehk va kiudained)
esmaspäev 02.02.2026	Piima-riisipupp	2,1	200g	199Kcal	6.76g	4.37g	7.33g	27.07g
Hommikusöök	Leib sulatatud juustuga		45g	102Kcal	2.92g	1.76g	4.64g	12.62g
	Kokku:		245g	301Kcal	9.68g	6.13g	11.97g	39.69g
Lõunasöök	Kalakaste	2, 4, 1, 7, 9, 14	119g	129Kcal	6.04g	2.92g	11.69g	6.94g
	Keedetud kartul 75g		150g	114Kcal	0.16g	0g	3g	24.47g
	Jäasalat, porgand		60g	18Kcal	0.11g	0g	0.38g	3.04g
	Leib		15g	32Kcal	0.18g	0.03g	1.07g	5.73g
	Seemned 5g		5g	38Kcal	3.76g	0g	0.76g	0.33g
	Kokku:		349g	331Kcal	10.25g	2.95g	16.9g	40.51g
Õhtusöök	Ahjupannkook (võivaba)	2, 1, 3	100g	187Kcal	8.06g	2.57g	7g	21.27g
	Marjapüree		30g	35Kcal	0.09g	0.01g	0.06g	8.49g
	Mahe mahl		150g	60Kcal	0g	0g	0g	15g
	Valge redis 50g		50g	9Kcal	0.05g	0g	0.4g	1.45g
	Kokku:		330g	291Kcal	8.2g	2.58g	7.46g	46.21g
Vitamiinipaus	Lillkapsas (PRIA)		80g	28Kcal	0.34g	0g	1.28g	4.12g
	Kokku:		80g	28Kcal	0.34g	0g	1.28g	4.12g
teisipäev 03.02.2026	Munapuder	3, 2, 1	100g	137Kcal	9.01g	3.37g	8.5g	5.35g
Hommikusöök	Leib		15g	32Kcal	0.18g	0.03g	1.07g	5.73g
	Tomat (PRIA).		50g	11Kcal	0.15g	0g	0.3g	1.75g
	Taimetee		149g	9Kcal	0g	0g	0.02g	2.25g
	Kokku:		314g	189Kcal	9.34g	3.4g	9.89g	15.08g
Lõunasöök	Kartuli-frikadellisupp 1	1, 2, 3, 8, 10, 11, 13	199g	170Kcal	9.43g	3.88g	6.3g	14.37g
	Kohupiimakreem kamaga 100		79g	70Kcal	3.83g	2.1g	3.57g	5.01g
	Marjad		30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g
	Leib		15g	32Kcal	0.18g	0.03g	1.07g	5.73g
	Maitseroheline 5g		5g	2Kcal	0.03g	0g	0.15g	0.21g
	Kokku:		328g	291Kcal	13.86g	6.07g	11.42g	27.81g
Õhtusöök	Kirjud makaronid juustuga	2, 3, 1	130g	221Kcal	5.1g	2.4g	10.32g	32.92g
	Marineeritud kurgisalat 50g		50g	10Kcal	0.2g	0g	0.45g	1.3g
	Melon		80g	14Kcal	0.08g	0g	0.32g	2.72g
	Kokku:		260g	245Kcal	5.38g	2.4g	11.09g	36.94g

Vitamiinipaus	Paprika (PRIA)		80g	22Kcal	0.16g	0.08g	0.88g	3.6g
	Kokku:		80g	22Kcal	0.16g	0.08g	0.88g	3.6g
kolmapäev 04.02.2026	Tatrahelbepuder	1, 3, 8, 10, 11, 2	150g	153Kcal	3.59g	1.97g	5.91g	23.4g
Hommikusöök	Hapukoor 20%		20g	44Kcal	4.3g	3.08g	0.66g	0.76g
	Kakao.		150g	120Kcal	5.36g	3.47g	4.35g	13.23g
	Kokku:		320g	317Kcal	13.25g	8.52g	10.92g	37.39g
Lõunasöök	Ühepajatoit kanalihaga	8, 1	199g	126Kcal	1.13g	0.17g	11.29g	15.6g
	Paprika, edamame oad		50g	29Kcal	1.03g	0.11g	1.98g	2.18g
	Leib		15g	32Kcal	0.18g	0.03g	1.07g	5.73g
	Kokku:		264g	187Kcal	2.34g	0.31g	14.34g	23.51g
Õhtusöök	Puuviljasalat (marjadega)	2, 7, 9, 13	100g	56Kcal	0.36g	0.07g	0.53g	11.16g
	Maitsestatata jogurt.		80g	46Kcal	2.16g	1.44g	2.72g	3.84g
	Pähklid		20g	124Kcal	10.88g	0g	3.98g	2.62g
	Rosinad 30g		30g	85Kcal	0.3g	0.05g	0.9g	18.78g
	Kokku:		230g	311Kcal	13.7g	1.56g	8.13g	36.4g
Vitamiinipaus	Banaan		80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.22g
	Kokku:		80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.22g
neljapäev 05.02.2026	8-viljahelbepuder (mahepiim)200	1, 2	150g	138Kcal	4.07g	2.11g	5.43g	18.56g
Hommikusöök	Moos		20g	34Kcal	0g	0g	0.06g	8.18g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)		150g	4Kcal	0.1g	0.02g	0.08g	0.64g
	Kokku:		320g	176Kcal	4.17g	2.13g	5.57g	27.38g
Lõunasöök	Borš hapukapsaga 1	2, 1, 3	199g	93Kcal	3.27g	0.92g	4g	10.72g
	Hapukoor 20%		20g	44Kcal	4.3g	3.08g	0.66g	0.76g
	Kihiline marjane sepikuvorm SV		100g	133Kcal	2.93g	0.92g	4.89g	20.75g
	Piim 3,5% (PRIA)100		100g	63Kcal	3.5g	3.35g	3.2g	4.65g
	Leib		15g	32Kcal	0.18g	0.03g	1.07g	5.73g
	Maitseroheline 5g		5g	2Kcal	0.03g	0g	0.15g	0.21g
	Kokku:		439g	367Kcal	14.21g	8.3g	13.97g	42.82g
Õhtusöök	Kartuli- liilkapsapüree	2, 3, 11	130g	97Kcal	1.49g	0.86g	2.52g	17.42g
	Külm kaste ürtidega 50g		50g	69Kcal	4.96g	1.25g	1.4g	4.65g
	Kurk (PRIA)		80g	8Kcal	0g	0g	0.56g	1.12g
	Kokku:		260g	174Kcal	6.45g	2.11g	4.48g	23.19g

Vitamiinipaus	Pirn (PRIA)		80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g
	Kokku:		80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g
reede 06.02.2026	Marja- kodujuustusmuuti	13, 9, 7, 2, 1	130g	81Kcal	1.29g	0.48g	2.59g	13.53g
Hommikusöök	Müsli (ise tehtud)		30g	138Kcal	7.81g	1.99g	3.99g	11.58g
	Maasika kuubikud (kül'm)		30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.52g
	Kokku:		190g	236Kcal	9.49g	2.53g	6.91g	27.63g
Lõunasöök	Sea- veisehakkliharull suvikõrvitsaga (mahe veisehakkliha)	3, 1, 2	60g	146Kcal	10.22g	3.97g	10.19g	3.23g
	Riis		130g	167Kcal	0.32g	0.06g	3.79g	36.93g
	Piimakaste 50g		51g	50Kcal	3.5g	2.27g	1.24g	3.24g
	Porgandi- kaalikasalat 1		50g	17Kcal	0.07g	0g	0.4g	2.9g
	Leib		15g	32Kcal	0.18g	0.03g	1.07g	5.73g
	Kokku:		306g	412Kcal	14.29g	6.33g	16.69g	52.03g
Õhtusöök	Kartuli- munasalat(ilma singita, mat.jogurt)	2, 3, 11	101g	109Kcal	6.46g	1.56g	4.19g	8.15g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)		150g	4Kcal	0.1g	0.02g	0.08g	0.64g
	Mandariin 50g		50g	22Kcal	0.05g	0g	0.45g	4.59g
	Kokku:		301g	135Kcal	6.61g	1.58g	4.72g	13.38g
Vitamiinipaus	Õun (PRIA)		80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g
	Kokku:		80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g

3-7a Nädala menüü

Söögikord	Retsept	Allergeenid	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)
esmaspäev 02.02.2026	Piima-riisibupp	2,1	250g	249Kcal	8.45g	5.46g	9.16g	33.84g
Hommikusöök	Leib sulatatud juustuga		50g	114Kcal	3.24g	1.96g	5.15g	14.02g
	Kokku:		300g	363Kcal	11.69g	7.42g	14.31g	47.86g
Lõunasöök	Kalakaste	2, 4, 1,7, 9,14	139g	151Kcal	7.05g	3.41g	13.64g	8.1g
	Keedetud kartul 75g		150g	114Kcal	0.16g	0g	3g	24.47g
	Jäasalat, porgand		80g	24Kcal	0.15g	0g	0.5g	4.05g
	Leib		30g	64Kcal	0.37g	0.06g	2.13g	11.46g
	Seemned 5g		5g	38Kcal	3.76g	0g	0.76g	0.33g
	Kokku:		404g	391Kcal	11.49g	3.47g	20.03g	48.41g
Õhtusöök	Ahjupannkook (võivaba)	2, 1, 3	100g	187Kcal	8.06g	2.57g	7g	21.27g
	Marjapüree		30g	35Kcal	0.09g	0.01g	0.06g	8.49g
	Mahe mahl		200g	80Kcal	0g	0g	0g	20g
	Valge redis 50g		50g	9Kcal	0.05g	0g	0.4g	1.45g
	Kokku:		380g	311Kcal	8.2g	2.58g	7.46g	51.21g
Vitamiinipaus	Lillkapsas (PRIA)		100g	36Kcal	0.42g	0g	1.6g	5.15g
	Kokku:		100g	36Kcal	0.42g	0g	1.6g	5.15g
teisipäev 03.02.2026	Munapuder	3, 2, 1	120g	164Kcal	10.81g	4.05g	10.2g	6.42g
Hommikusöök	Leib		30g	64Kcal	0.37g	0.06g	2.13g	11.46g
	Tomat (PRIA).		50g	11Kcal	0.15g	0g	0.3g	1.75g
	Taimetee		199g	12Kcal	0g	0g	0.02g	3.01g
	Kokku:		399g	251Kcal	11.33g	4.11g	12.65g	22.64g
Lõunasöök	Kartuli-frikadellisupp 1	1, 2, 3, 8, 10, 11, 13	249g	213Kcal	11.79g	4.85g	7.88g	17.96g
	Kohupiimakreem kamaga 100		99g	87Kcal	4.79g	2.62g	4.46g	6.26g
	Marjad		30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g
	Leib		30g	64Kcal	0.37g	0.06g	2.13g	11.46g
	Maitseroheline 5g		5g	2Kcal	0.03g	0g	0.15g	0.21g
	Kokku:		413g	383Kcal	17.37g	7.59g	14.95g	38.38g
Õhtusöök	Kirjud makaronid juustuga	2, 3, 1	150g	255Kcal	5.88g	2.77g	11.91g	37.99g
	Marineeritud kurgisalat 50g		60g	12Kcal	0.24g	0g	0.54g	1.56g
	Melon		100g	17Kcal	0.1g	0g	0.4g	3.4g
	Kokku:		310g	284Kcal	6.22g	2.77g	12.85g	42.95g

Vitamiinipaus	Paprika (PRIA)		100g	28Kcal	0.2g	0.1g	1.1g	4.5g
	Kokku:		100g	28Kcal	0.2g	0.1g	1.1g	4.5g
kolmapäev 04.02.2026	Tatrahelbepuder	1, 3, 8, 10, 11, 2	180g	184Kcal	4.3g	2.36g	7.1g	28.09g
Hommikusöök	Hapukoor 20%		20g	44Kcal	4.3g	3.08g	0.66g	0.76g
	Kakao.		200g	160Kcal	7.15g	4.62g	5.8g	17.64g
	Kokku:		400g	388Kcal	15.75g	10.06g	13.56g	46.49g
Lõunasöök	Ühepajatoit kanalihaga	8,1	219g	138Kcal	1.24g	0.18g	12.42g	17.16g
	Paprika, edamame oad		60g	35Kcal	1.23g	0.13g	2.38g	2.61g
	Leib		30g	64Kcal	0.37g	0.06g	2.13g	11.46g
	Kokku:		309g	237Kcal	2.84g	0.37g	16.93g	31.23g
Õhtusöök	Puuviljasalat (marjadega)	2,7, 9, 13	130g	72Kcal	0.46g	0.09g	0.69g	14.51g
	Maitsestatata jogurt.		100g	57Kcal	2.7g	1.8g	3.4g	4.8g
	Pähklid		20g	124Kcal	10.88g	0g	3.98g	2.62g
	Rosinad 30g		30g	85Kcal	0.3g	0.05g	0.9g	18.78g
	Kokku:		280g	338Kcal	14.34g	1.94g	8.97g	40.71g
Vitamiinipaus	Banaan		100g	67Kcal	0.2g	0.1g	0.8g	15.27g
	Kokku:		100g	67Kcal	0.2g	0.1g	0.8g	15.27g
neljapäev 05.02.2026	8-viljahelbepuder (mahepiim)200	1, 2	180g	166Kcal	4.89g	2.53g	6.52g	22.27g
Hommikusöök	Moos		20g	34Kcal	0g	0g	0.06g	8.18g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)		200g	6Kcal	0.13g	0.02g	0.11g	0.85g
	Kokku:		400g	206Kcal	5.02g	2.55g	6.69g	31.3g
Lõunasöök	Borš hapukapsaga 1	1, 2, 3	249g	116Kcal	4.08g	1.15g	4.99g	13.4g
	Hapukoor 20%		20g	44Kcal	4.3g	3.08g	0.66g	0.76g
	Kihiline marjane sepikuvorm SV		100g	133Kcal	2.93g	0.92g	4.89g	20.75g
	Piim 3,5% (PRIA)100		100g	63Kcal	3.5g	3.35g	3.2g	4.65g
	Leib		30g	64Kcal	0.37g	0.06g	2.13g	11.46g
	Maitseroheline 5g		5g	2Kcal	0.03g	0g	0.15g	0.21g
	Kokku:		504g	422Kcal	15.21g	8.56g	16.02g	51.23g
Õhtusöök	Kartuli- liilkapsapüree	2, 3, 11	150g	112Kcal	1.71g	0.99g	2.91g	20.1g
	Külm kaste ürtidega 50g		50g	69Kcal	4.96g	1.25g	1.4g	4.65g
	Kurk (PRIA)		100g	10Kcal	0g	0g	0.7g	1.4g
	Kokku:		300g	191Kcal	6.67g	2.24g	5.01g	26.15g

Vitamiinipaus	Pirn (PRIA)		100g	50Kcal	0g	0g	0.3g	10.2g
	Kokku:		100g	50Kcal	0g	0g	0.3g	10.2g
reede 06.02.2026	Marja- kodujuustumuuti	13, 9, 7, 2, 1	180g	112Kcal	1.79g	0.66g	3.59g	18.73g
Hommikusöök	Müsli (ise tehtud)		30g	138Kcal	7.81g	1.99g	3.99g	11.58g
	Maasika kuubikud (külm)		30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.52g
	Kokku:		240g	267Kcal	9.99g	2.71g	7.91g	32.83g
Lõunasöök	Sea- veisehakkliharull suvikõrvitsaga (mahe veisehakkliha)	3, 1, 2	80g	195Kcal	13.62g	5.29g	13.59g	4.31g
	Riis		150g	192Kcal	0.37g	0.07g	4.38g	42.61g
	Piimakaste 50g		81g	80Kcal	5.6g	3.63g	1.98g	5.19g
	Porgandi- kaalikasalat 1		60g	20Kcal	0.09g	0g	0.48g	3.48g
	Leib		30g	64Kcal	0.37g	0.06g	2.13g	11.46g
	Kokku:		401g	551Kcal	20.05g	9.05g	22.56g	67.05g
Õhtusöök	Kartuli- munasalat(ilma singita, mat.jogurt)	2, 3, 11	131g	141Kcal	8.4g	2.03g	5.45g	10.59g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)		200g	6Kcal	0.13g	0.02g	0.11g	0.85g
	Mandariin 50g		50g	22Kcal	0.05g	0g	0.45g	4.59g
	Kokku:		381g	169Kcal	8.58g	2.05g	6.01g	16.03g
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	Väeveldioksiidid 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