

MENÜÜ

09.02-15.02.2026



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	MINSTRONE SUPP VEISELIHAGA HAPUKOOR MAITSEROHELINE PANNA COTTA TOORMOOS LEIB	VÄRSKEKAPSAHAUTIS SEA- JA VEISEHAKKLIHAGA KEEDUKARTUL TOMAT LEIB	RASSOLNIK KALAGA MAITSEROHELINE KOHUPIIMAKREEM RIIVLEIVA JA TOORMOOSIGA LEIB	MAGUSHAPU KANAPADA TATAR HIINAKAPSA-MAISI- VÄRSKEKURGISALAT LEIB
ÕHTUOODE	KODUJUUST MARJAMAHEDIK LEIB KURK	PANNKOOGID KINOAGA MOOS MAITSEVESI	KÖÖGIVILJAPÜREESUPP KIKERHERNESTEGA SEPIKUKRUTOONID SEEMNED BANAAN	AHJUOMLETT LEIB 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.

2-3a Nädala menüü

Söögikord	Retsept	Allergeenid	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud
esmaspäev 09.02.2026	Piima-makaronisupp.	1, 12, 2, 4	200g	201Kcal	8.46g	5.42g	7.94g	22.86g
Hommikusöök	Tuunikalamääre		20g	16Kcal	0.17g	0.04g	3.34g	0.27g
	Röstseplik		30g	78Kcal	0.85g	0.09g	2.4g	14.73g
	Kokku:		250g	295Kcal	9.48g	5.55g	13.67g	37.86g
Lõunasöök	Ahjus küpsetatud kalkuni kintsuliha	2, 1	60g	90Kcal	2.08g	0.66g	17.59g	0.15g
	Kartulipüree.		170g	171Kcal	3.77g	2.36g	4.48g	28.85g
	Valge kaste toidukoorega		51g	41Kcal	2.68g	1.55g	0.78g	3.4g
	Porgand, mar.kurk		60g	18Kcal	0.16g	0g	0.43g	2.87g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Kokku:		371g	383Kcal	9.04g	4.63g	25.38g	46.54g
Õhtusöök	Kodujuust (Pria)100	2, 1	80g	84Kcal	3.2g	1.68g	12g	1.68g
	Marjahahedik		130g	50Kcal	0.45g	0.1g	0.71g	10.15g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Kurk (PRIA)		80g	8Kcal	0g	0g	0.56g	1.12g
	Kokku:		320g	205Kcal	4.01g	1.84g	15.37g	24.23g
Vitamiinipaus	Kapsas (PRIA)		80g	16Kcal	0.24g	0.08g	1.28g	1.84g
	Kokku:		80g	16Kcal	0.24g	0.08g	1.28g	1.84g
teisipäev 10.02.2026	5-viljahelbepuder.	1, 2	150g	128Kcal	3.59g	2.01g	4.65g	19.2g
Hommikusöök	Marjad		30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g
	Taimetee		149g	9Kcal	0g	0g	0.02g	2.25g
	Kokku:		329g	154Kcal	3.98g	2.07g	4.99g	23.94g
Lõunasöök	Minestrone supp veiseliha (mahe veiseliha)	1, 12, 2	200g	102Kcal	3.41g	0.8g	7.14g	9.98g
	Hapukoor 20%		20g	44Kcal	4.3g	3.08g	0.66g	0.76g
	Panna cotta 100		79g	121Kcal	9.53g	6.23g	3.86g	4.87g
	Toormoos 20g		20g	15Kcal	0.23g	0.03g	0.21g	2.7g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Maitseroheline		5g	2Kcal	0.03g	0g	0.15g	0.21g
	Kokku:		354g	347Kcal	17.86g	10.2g	14.12g	29.8g
Õhtusöök	Pannkoogid kinoaga	3, 1, 2	101g	227Kcal	10.69g	3.33g	7.81g	24.23g
	Moos 30g		30g	50Kcal	0g	0g	0.09g	12.27g

	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)		150g	4Kcal	0.1g	0.02g	0.08g	0.64g
	Kokku:		281g	281Kcal	10.79g	3.35g	7.98g	37.14g
Vitamiinipaus	Valge redis.		80g	15Kcal	0.08g	0g	0.64g	2.32g
	Kokku:		80g	15Kcal	0.08g	0g	0.64g	2.32g
kolmapäev 11.02.2026	Hirsihelbepuder 150/200 (mahepiim)	2	150g	147Kcal	5.04g	3.01g	5.16g	19.84g
Hommikusöök	Maasika kuubikud (kül		30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.52g
	Taimetee		149g	9Kcal	0g	0g	0.02g	2.25g
	Kokku:		329g	173Kcal	5.44g	3.07g	5.52g	24.61g
Lõunasöök	Värskekapsa- hakklihahautis (sea- veisehakkliha)	1	121g	114Kcal	6.41g	2.21g	7.66g	5.12g
	Keedetud kartul		130g	99Kcal	0.14g	0g	2.59g	21.13g
	Tomat.		50g	11Kcal	0.15g	0g	0.38g	1.74g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Kokku:		331g	287Kcal	7.05g	2.27g	12.73g	39.28g
Õhtusöök	Köögiviljapüreesupp kikerhernestega_150	2, 1, 7, 9, 14	119g	79Kcal	4.48g	2.18g	1.99g	6.71g
	Sepikukrutoonid.		20g	51Kcal	0.56g	0.06g	1.58g	9.7g
	Seemned 10g		10g	70Kcal	6.9g	0g	1.4g	0.6g
	Banaan		80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.22g
	Kokku:		229g	254Kcal	12.1g	2.32g	5.61g	29.22g
Vitamiinipaus	Õun (PRIA)		80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g
	Kokku:		80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g
neljapäev 12.02.2026	Neljaviiljapallid	2, 1, 9	30g	80Kcal	1.05g	0.21g	3.3g	13.2g
Hommikusöök	Maasika-banaani- jogurti mahedik kaerahelvestega (mahe)150/200g		130g	90Kcal	1.6g	0.71g	2.41g	15.65g
	Mandliilaastud		20g	120Kcal	10.5g	0.79g	4.28g	1.13g
	Mustikad (kül		20g	11Kcal	0.26g	0.04g	0.22g	1.66g
	Kokku:		200g	301Kcal	13.41g	1.75g	10.21g	31.64g
Lõunasöök	Rassolnik kalaga	4, 1, 2, 3, 8, 9	200g	110Kcal	2.24g	0.39g	7.09g	14.48g
	Maitseroheline 5g		5g	2Kcal	0.03g	0g	0.15g	0.21g
	Leib		15g	32Kcal	0.18g	0.03g	1.07g	5.73g
	Kohupiimakreem riivleivaga		100g	144Kcal	3.67g	2.12g	10.32g	17.18g

	Toormoos 20g		20g	15Kcal	0.23g	0.03g	0.21g	2.7g
	Kokku:		340g	303Kcal	6.34g	2.57g	18.83g	40.31g
Õhtusöök	Ahjuomlett (mahepiim, mahe muna, mahe jahu)	3, 2, 1	100g	119Kcal	7.05g	3.18g	8.92g	4.85g
	Mahl		150g	60Kcal	0g	0g	0g	15g
	Leib		15g	32Kcal	0.18g	0.03g	1.07g	5.73g
	Melon		80g	14Kcal	0.08g	0g	0.32g	2.72g
	Kokku:		345g	225Kcal	7.31g	3.21g	10.31g	28.3g
Vitamiinipaus	Porgand(PRIA)1		80g	26Kcal	0.16g	0g	0.48g	4.48g
	Kokku:		80g	26Kcal	0.16g	0g	0.48g	4.48g
reede 13.02.2026	Kaerahelbepuder (mahe helves, mahepiim)	2, 1	150g	173Kcal	6.65g	3.35g	6.45g	20.26g
Hommikusöök	Toormoos 20g		20g	15Kcal	0.23g	0.03g	0.21g	2.7g
	Piim 3,5% (PRIA)		150g	94Kcal	5.25g	5.03g	4.8g	6.98g
	Kokku:		320g	282Kcal	12.12g	8.41g	11.46g	29.94g
Lõunasöök	Magushapu kanapada	1, 8	121g	119Kcal	4.44g	0.68g	12.98g	6.31g
	Tatar		130g	190Kcal	1.66g	0.32g	6.73g	37.03g
	Hiiinakapsa-maisi- vårskekurgisalat		50g	37Kcal	2.43g	0.37g	0.78g	2.76g
	Leib		15g	32Kcal	0.18g	0.03g	1.07g	5.73g
	Kokku:		316g	378Kcal	8.71g	1.4g	21.56g	51.83g
Õhtusöök	Odrajahukarask (mahe keefir,muna)	3, 1, 2	100g	222Kcal	7.37g	4.46g	7.42g	29.86g
	Jäättee		150g	10Kcal	0.02g	0g	0.06g	2.45g
	Lillkapsas PRIA		50g	18Kcal	0.21g	0g	0.8g	2.59g
	Kokku:		300g	250Kcal	7.6g	4.46g	8.28g	34.91g
Vitamiinipaus	Pirn (PRIA)		80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g
	Kokku:		80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g

3-7a Nädala menüü

Söögikord	Retsept	Allergeenid	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud
esmaspäev 09.02.2026	Piima-makaronisupp.	1, 12, 2, 4	250g	251Kcal	10.58g	6.78g	9.92g	28.58g
	Tuunikalamääre		20g	16Kcal	0.17g	0.04g	3.34g	0.27g
	Röstseplik		30g	78Kcal	0.85g	0.09g	2.4g	14.73g
	Kokku:		300g	345Kcal	11.6g	6.91g	15.66g	43.58g
Lõunasöök	Ahjus küpsetatud kalkuni kintsuliha	2, 1	80g	120Kcal	2.77g	0.88g	23.46g	0.2g
	Kartulipüree.		200g	201Kcal	4.44g	2.78g	5.27g	33.94g
	Valge kaste toidukoorega		81g	65Kcal	4.28g	2.48g	1.25g	5.44g
	Porgand, mar.kurk		80g	24Kcal	0.21g	0g	0.57g	3.82g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Kokku:		471g	473Kcal	12.06g	6.2g	32.64g	54.68g
Õhtusöök	Kodujuust (Pria)100	2, 1	100g	104Kcal	4g	2.1g	15g	2.1g
	Marjamahedik		180g	70Kcal	0.62g	0.14g	0.98g	14.06g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Kurk (PRIA)		100g	10Kcal	0g	0g	0.7g	1.4g
	Kokku:		410g	247Kcal	4.98g	2.3g	18.78g	28.84g
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 10.02.2026	5-viljahlbepuder.	1, 2	180g	153Kcal	4.3g	2.41g	5.58g	23.04g
	Marjad		30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g
	Taimetee		199g	12Kcal	0g	0g	0.02g	3.01g
	Kokku:		409g	182Kcal	4.69g	2.47g	5.93g	28.53g
Lõunasöök	Minestrone supp veiselihaga (mahe veiseliha)	1, 12, 2	250g	128Kcal	4.26g	1g	8.93g	12.47g
	Hapukoor 20%		20g	44Kcal	4.3g	3.08g	0.66g	0.76g
	Panna cotta 100		99g	151Kcal	11.91g	7.79g	4.82g	6.09g
	Toormoos 20g		20g	15Kcal	0.23g	0.03g	0.21g	2.7g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Maitseroheline		5g	2Kcal	0.03g	0g	0.15g	0.21g
	Kokku:		424g	403Kcal	21.09g	11.96g	16.87g	33.51g
Õhtusöök	Pannkoogid kinoaga	3, 1, 2	101g	227Kcal	10.69g	3.33g	7.81g	24.23g
	Moos 30g		30g	50Kcal	0g	0g	0.09g	12.27g

	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)		200g	6Kcal	0.13g	0.02g	0.11g	0.85g
	Kokku:		331g	283Kcal	10.82g	3.35g	8.01g	37.35g
Vitamiinipaus	Valge redis.		100g	19Kcal	0.1g	0g	0.8g	2.9g
	Kokku:		100g	19Kcal	0.1g	0g	0.8g	2.9g
kolmapäev 11.02.2026	Hirsihelbepuder 150/200 (mahepiim)	2	180g	176Kcal	6.05g	3.61g	6.2g	23.81g
Hommikusoök	Maasika kuubikud (külüm)		30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.52g
	Taimetee		199g	12Kcal	0g	0g	0.02g	3.01g
	Kokku:		409g	205Kcal	6.45g	3.67g	6.55g	29.33g
Lõunasoök	Värskekapsa- hakklihahautis (sea- veisehakkliha)	1	151g	142Kcal	8.01g	2.76g	9.58g	6.4g
	Keedetud kartul		150g	114Kcal	0.16g	0g	2.99g	24.39g
	Tomat.		60g	13Kcal	0.18g	0g	0.45g	2.09g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Kokku:		391g	332Kcal	8.7g	2.82g	15.12g	44.16g
Õhtusoök	Köögiviljapüreesupp kikerhernestega_150	2, 1, 7, 9, 14	149g	98Kcal	5.6g	2.72g	2.49g	8.38g
	Sepikukrutoonid.		20g	51Kcal	0.56g	0.06g	1.58g	9.7g
	Seemned 10g		10g	70Kcal	6.9g	0g	1.4g	0.6g
	Banaan		100g	67Kcal	0.2g	0.1g	0.8g	15.27g
	Kokku:		279g	286Kcal	13.26g	2.88g	6.27g	33.96g
Vitamiinipaus	Õun (PRIA)		100g	50Kcal	0g	0g	0.2g	10.9g
	Kokku:		100g	50Kcal	0g	0g	0.2g	10.9g
neljapäev 12.02.2026	Neljaviiljapallid	2, 1, 9	30g	80Kcal	1.05g	0.21g	3.3g	13.2g
Hommikusoök	Maasika-banaani- jogurti mahedik kaerahelvestega (mahe)150/200g		180g	125Kcal	2.22g	0.98g	3.33g	21.68g
	Mandliilaastud		20g	120Kcal	10.5g	0.79g	4.28g	1.13g
	Mustikad (külüm).		20g	11Kcal	0.26g	0.04g	0.22g	1.66g
	Kokku:		250g	336Kcal	14.03g	2.02g	11.13g	37.66g
Lõunasoök	Rassolnik kalaga	4, 1, 2, 3, 8, 9	251g	137Kcal	2.8g	0.49g	8.86g	18.1g
	Maitseroheline 5g		5g	2Kcal	0.03g	0g	0.15g	0.21g
	Leib		30g	64Kcal	0.37g	0.06g	2.13g	11.46g
	Kohupiimakreem riivleivaga		130g	187Kcal	4.77g	2.75g	13.41g	22.34g

	Toormoos 20g		20g	15Kcal	0.23g	0.03g	0.21g	2.7g
	Kokku:		436g	405Kcal	8.19g	3.33g	24.77g	54.81g
Öhtusöök	Ahjuomlett (mahepiim, mahe muna, mahe jahu)	3, 2, 1	120g	142Kcal	8.45g	3.81g	10.7g	5.83g
	Mahl		200g	80Kcal	0g	0g	0g	20g
	Leib		30g	64Kcal	0.37g	0.06g	2.13g	11.46g
	Melon		100g	17Kcal	0.1g	0g	0.4g	3.4g
	Kokku:		450g	303Kcal	8.92g	3.87g	13.24g	40.68g
Vitamiinipaus	Porgand(PRIA)1		100g	32Kcal	0.2g	0g	0.6g	5.6g
	Kokku:		100g	32Kcal	0.2g	0g	0.6g	5.6g
reede 13.02.2026	Kaerahelbepuder (mahe helves, mahepiim)	2, 1	181g	208Kcal	7.98g	4.02g	7.74g	24.31g
Hommikusöök	Toormoos 20g		20g	15Kcal	0.23g	0.03g	0.21g	2.7g
	Piim 3,5% (PRIA)		150g	94Kcal	5.25g	5.03g	4.8g	6.98g
	Kokku:		351g	317Kcal	13.45g	9.08g	12.75g	33.99g
Lõunasöök	Magushapu kanapada	1, 8	141g	139Kcal	5.17g	0.79g	15.14g	7.36g
	Tatar		150g	219Kcal	1.91g	0.37g	7.77g	42.73g
	Hiiinakapsa-maisi- värskekurgisalat		60g	44Kcal	2.92g	0.44g	0.94g	3.31g
	Leib		30g	64Kcal	0.37g	0.06g	2.13g	11.46g
	Kokku:		381g	466Kcal	10.37g	1.66g	25.98g	64.86g
Öhtusöök	Odrajahukarask (mahe keefir,muna)	3, 1, 2	100g	222Kcal	7.37g	4.46g	7.42g	29.86g
	Jäätée		200g	14Kcal	0.02g	0g	0.08g	3.27g
	Lillkapsas PRIA		50g	18Kcal	0.21g	0g	0.8g	2.59g
	Kokku:		350g	254Kcal	7.61g	4.46g	8.3g	35.73g
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