

MENÜÜ

26.01-01.02.2026



teenused@elva.ee

	ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE
HOMMIKUSÖÖK	4-VILJAHELBEPUDER MOOS PIIM	MANNAPUDER MARJAPÜREE GLÖGI	AHJUOMLETT VÕI JUUST LEIB MAHL	3-VILJAHELBEPUDER PIRNIPÜREE TAIMETEE	PIIMA- RUKKIHESUPP HERNE- PÄEVALILLESEEMNE PESTO LEIB
VITAMIINIAMP	PIRN	BANAAN	MANDARIIN	KAPSAS	ÕUN
LÕUNASÖÖK	AHJULÕHE SEESAMISEEMNETEGA RIIS KÜLM KASTE MARINEERITUD KURGI JA KAPPARITEGA PÕLDSALAT/PORGAND LEIB	LÄÄTSE- VEISELIHASUPP MAITSEROHELINE KREEKA JOGURTI- MANGOKREEM VAARIKATEGA LEIB	KANAPADA TÄISTERA JA DURUM PASTA JÄÄSALAT/TOMAT LEIB	SELJANKA SEA-, VEISE- JA KANALIHAGA HAPUKOOR MAITSEROHELINE KOHUPIIMAKREEM KISSELLIGA LEIB	KANA KARRIKASTMES KEEDUKARTUL VÄRSKEKAPSA-MAISI- PORGANDISALAT LEIB
ÕHTUOODE	KÜLASUPP LEIB ÕUN	TATAR HAPUKOOR KURK	LILLKAPSAS, PORGAND, PAPRIKA KÜÜSLAUGULEIVAD PUUVILJASMUUTI SPINATIGA	KARTULI-PORGANDIPÜREE KÜLM KASTE ÜRTIDEGA PIRN MAITSEVESI	MARJAKRÕBEDIK VANILJEKASTMEGA NUIKAPSAS

*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 26.01.2026	Neljaviiljahelbepuder(mahepiim, mahe helves)	2, 1	150g	129Kcal	3.58g	1.9g	4.3g	18.53g
Hommikusöök	Moos (suhkruvaba)		20g	33Kcal	0.12g	0g	0g	8g
	Piim 3,5% (PRIA)		150g	94Kcal	5.25g	5.03g	4.8g	6.98g
	Kokku:		320g	256Kcal	8.95g	6.93g	9.1g	33.51g
Lõunasöök	Ahjulõhe seesamiseemnetega	4, 7, 9, 14, 2, 3, 11, 1	60g	163Kcal	11.57g	2.22g	14.58g	0.11g
	Riis		151g	195Kcal	0.38g	0.07g	4.44g	43.2g
	Lambs salat, porgand.		60g	19Kcal	0.12g	0g	0.4g	3.24g
	Külm kaste mar.kurgi ja kapparitega.		50g	66Kcal	5.45g	2.85g	0.92g	2.98g
	Leib 30g		15g	32Kcal	0.18g	0.03g	1.05g	5.64g
	Kokku:		336g	475Kcal	17.7g	5.17g	21.39g	55.17g
Õhtusöök	Külasupp(lihata)	1	200g	71Kcal	0.4g	0.05g	2.23g	13.67g
	Leib		15g	32Kcal	0.18g	0.03g	1.07g	5.73g
	Õun (PRIA)50g		50g	25Kcal	0g	0g	0.1g	5.45g
	Kokku:		265g	128Kcal	0.58g	0.08g	3.4g	24.85g
Vitamiinipaus	Pirn (PRIA)		80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g
	Kokku:		80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g
teisipäev 27.01.2026	Mannapuder(uus)	1, 2	150g	157Kcal	3.84g	1.8g	5.11g	21.83g
Hommikusöök	Glögi (õunamahl ja mustsõstramahl)		150g	62Kcal	0.04g	0g	0.2g	15.21g
	Marjapüree		30g	35Kcal	0.09g	0.01g	0.06g	8.49g
	Kokku:	Kokku:	330g	254Kcal	3.97g	1.81g	5.37g	45.53g
Lõunasöök	Läätse-veiselihasupp	8, 2, 1	200g	109Kcal	1.37g	0.49g	9.17g	14.05g
	Kreeka jogurti-mangokreem 100		100g	127Kcal	7.77g	4.97g	3.03g	11.23g
	Vaarikad		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:		350g	287Kcal	9.74g	5.55g	13.75g	33.71g
Õhtusöök	Tatar_130	2	100g	142Kcal	1.24g	0.24g	5.04g	27.72g
	Hapukoor 30		30g	67Kcal	6.45g	4.62g	0.99g	1.14g
	Kurk (PRIA)		80g	8Kcal	0g	0g	0.56g	1.12g
	Kokku:		210g	217Kcal	7.69g	4.86g	6.59g	29.98g

Vitamiinipaus	Banaan		80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.22g
	Kokku:		80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.22g
kolmapäev 28.01.2026	Ahjuomlett (mahepiim, mahe muna, mahe jahu)	3, 2, 1	120g	142Kcal	8.43g	3.8g	10.67g	5.78g
Hommikusöök	Mahe mahl		150g	60Kcal	0g	0g	0g	15g
	Leib		15g	32Kcal	0.18g	0.03g	1.07g	5.73g
	Või 5g		5g	41Kcal	4.47g	2.93g	0.02g	0.04g
	Kokku:		290g	275Kcal	13.08g	6.76g	11.76g	26.55g
Lõunasöök	Kanapada	2, 1, 12	119g	145Kcal	6.09g	2.04g	14.31g	7.91g
	Kirjud makaronid (täistera+tavaline mahe)		150g	232Kcal	4.78g	0.82g	6.76g	39.52g
	Jääsalat, tomat (eraldi)		49g	11Kcal	0.14g	0g	0.38g	1.64g
	Leib		15g	32Kcal	0.18g	0.03g	1.07g	5.73g
	Kokku:		333g	420Kcal	11.19g	2.89g	22.52g	54.8g
Õhtusöök	Lillkapsas PRIA	1, 7, 9, 14	50g	18Kcal	0.21g	0g	0.8g	2.59g
	Porgand(PRIA)		50g	16Kcal	0.1g	0g	0.3g	2.8g
	Paprika PRIA		50g	14Kcal	0.1g	0.05g	0.55g	2.26g
	Küüslauguleivad		30g	89Kcal	3.09g	0.46g	2.15g	11.57g
	Arturi smuuti 150/200		180g	82Kcal	1.56g	0.08g	1.25g	14.79g
	Kokku:		360g	219Kcal	5.06g	0.59g	5.05g	34.01g
Vitamiinipaus	Mandariin		80g	35Kcal	0.08g	0g	0.72g	7.34g
	Kokku:		80g	35Kcal	0.08g	0g	0.72g	7.34g
neljapäev 29.01.2026	3-viljahelbepuder (mahepiim, mahe helves)	2, 1	150g	124Kcal	3.77g	2.04g	4.82g	16.51g
Hommikusöök	Mahe pirnipüree		30g	17Kcal	0g	0g	0g	4.2g
	Taimetee		149g	9Kcal	0g	0g	0.02g	2.25g
	Kokku:		329g	150Kcal	3.77g	2.04g	4.84g	22.96g
Lõunasöök	Seljanka veise-kana-ja sealihaga(uus)	2, 3, 8, 9, 1	200g	130Kcal	4.06g	1.39g	11.99g	10.37g
	Hapukoor 20%		20g	44Kcal	4.3g	3.08g	0.66g	0.76g
	Maitseroheline 5g		5g	2Kcal	0.03g	0g	0.15g	0.21g
	Kohupiimakreem 100		100g	98Kcal	4g	2.35g	11.2g	4.4g
	Kissell 100		101g	52Kcal	0.02g	0.01g	0.06g	12.98g
	Leib		15g	32Kcal	0.18g	0.03g	1.07g	5.73g
	Kokku:		441g	358Kcal	12.59g	6.86g	25.13g	34.45g

Õhtusöök	Kartuli-porgandipüree..	2, 3, 11	100g	53Kcal	0.16g	0g	1.41g	10.77g
	Külm kaste ürtidega 50g		50g	69Kcal	4.96g	1.25g	1.4g	4.65g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)		150g	4Kcal	0.1g	0.02g	0.08g	0.64g
	Pirn (PRIA)50g		50g	25Kcal	0g	0g	0.15g	5.1g
	Kokku:		350g	151Kcal	5.22g	1.27g	3.04g	21.16g
Vitamiinipaus	Kapsas (PRIA)		80g	16Kcal	0.24g	0.08g	1.28g	1.84g
	Kokku:		80g	16Kcal	0.24g	0.08g	1.28g	1.84g
reede 30.01.2026	Piima-rukkihelbesupp (mahepiim)	1, 2, 7, 9, 14	200g	164Kcal	6.1g	3.83g	6.9g	18.77g
Hommikusöök	Herne-päevalilliseemne pesto 1 10g		10g	35Kcal	2.9g	0.38g	1.18g	0.69g
	Leib		15g	32Kcal	0.18g	0.03g	1.07g	5.73g
	Kokku:		225g	231Kcal	9.18g	4.24g	9.15g	25.19g
Lõunasöök	Kana karrikastmes.	2, 1	120g	175Kcal	9.22g	4.8g	14.14g	8.74g
	Keedetud kartul		150g	114Kcal	0.16g	0g	3g	24.47g
	Värskekapsa-maisi-porgandisalat		50g	28Kcal	0.89g	0.12g	0.47g	3.88g
	Leib		15g	32Kcal	0.18g	0.03g	1.07g	5.73g
	Kokku:		335g	349Kcal	10.45g	4.95g	18.68g	42.82g
Õhtusöök	Marjakrõbedik täistera nisujahu ja täistera helvestega	2, 1	101g	224Kcal	8.21g	4.6g	2.84g	32.76g
	Vaniljekaste (mahepiim)		100g	134Kcal	3.88g	2.25g	2.74g	22.08g
	Nuikapsas PRIA 50g		50g	12Kcal	0.1g	0g	0.25g	2.11g
	Kokku:		251g	370Kcal	12.19g	6.85g	5.83g	56.95g
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 26.01.2026	Neljajaliljahelbepuder(mahepiim, mahe helves)	2, 1	180g	155Kcal	4.29g	2.28g	5.16g	22.24g
Hommikusöök	Moos (suhkruvaba)		20g	33Kcal	0.12g	0g	0g	8g
	Piim 3,5% (PRIA)		150g	94Kcal	5.25g	5.03g	4.8g	6.98g
	Kokku:		350g	282Kcal	9.66g	7.31g	9.96g	37.22g
Lõunasöök	Ahjulõhe seesamiseemnetega	4, 7, 9, 14,2 3, 11, 1	80g	217Kcal	15.43g	2.96g	19.45g	0.15g
	Riis		151g	195Kcal	0.38g	0.07g	4.44g	43.2g
	Lambs salat, porgand.		80g	26Kcal	0.17g	0g	0.54g	4.32g
	Külm kaste mar.kurgi ja kapparitega.		80g	105Kcal	8.72g	4.56g	1.46g	4.76g
	Leib 30g		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Kokku:		421g	606Kcal	25.06g	7.65g	27.99g	63.71g
Õhtusöök	Külasupp(lihata)	1	250g	89Kcal	0.5g	0.07g	2.79g	17.09g
	Leib		30g	64Kcal	0.37g	0.06g	2.13g	11.46g
	Õun (PRIA)50g		50g	25Kcal	0g	0g	0.1g	5.45g
	Kokku:		330g	178Kcal	0.87g	0.13g	5.02g	34g
Vitamiinipaus	Pirn (PRIA)		100g	50Kcal	0g	0g	0.3g	10.2g
	Kokku:		100g	50Kcal	0g	0g	0.3g	10.2g
teisipäev 27.01.2026	Mannapuder(uus)	1, 2	180g	188Kcal	4.6g	2.16g	6.13g	26.2g
Hommikusöök	Glögi (õunamahl ja mustsõstramahl)		200g	83Kcal	0.06g	0g	0.27g	20.27g
	Marjapüree		30g	35Kcal	0.09g	0.01g	0.06g	8.49g
	Kokku:		410g	306Kcal	4.75g	2.17g	6.46g	54.96g
Lõunasöök	Läätse-veiselihasupp	8, 2, 1	250g	137Kcal	1.71g	0.61g	11.47g	17.56g
	Kreeka jogurti-mangokreem 100		100g	127Kcal	7.77g	4.97g	3.03g	11.23g
	Vaarikad		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:		415g	347Kcal	10.27g	5.7g	17.11g	42.95g
Õhtusöök	Tatar_130	2	130g	185Kcal	1.61g	0.31g	6.55g	36.04g
	Hapukoor 30		30g	67Kcal	6.45g	4.62g	0.99g	1.14g
	Kurk (PRIA)		100g	10Kcal	0g	0g	0.7g	1.4g
	Kokku:		260g	262Kcal	8.06g	4.93g	8.24g	38.58g

Vitamiinipaus	Banaan		100g	67Kcal	0.2g	0.1g	0.8g	15.27g
	Kokku:		100g	67Kcal	0.2g	0.1g	0.8g	15.27g
kolmapäev 28.01.2026	Ahjuomlett (mahepiim, mahe muna, mahe jahu)	3, 2, 1	120g	142Kcal	8.43g	3.8g	10.67g	5.78g
Hommikusöök	Mahe mahl		200g	80Kcal	0g	0g	0g	20g
	Juust.		10g	33Kcal	2.57g	1.69g	2.57g	0g
	Leib		30g	64Kcal	0.37g	0.06g	2.13g	11.46g
	Või 5g		5g	41Kcal	4.47g	2.93g	0.02g	0.04g
	Kokku:		365g	360Kcal	15.84g	8.48g	15.39g	37.28g
Lõunasöök	Kanapada	2, 1, 12	139g	169Kcal	7.11g	2.38g	16.7g	9.22g
	Kirjud makaronid (täistera+tavaline mahe)		150g	232Kcal	4.78g	0.82g	6.76g	39.52g
	Jääsalat, tomat (eraldi)		59g	13Kcal	0.16g	0g	0.45g	1.97g
	Leib		30g	64Kcal	0.37g	0.06g	2.13g	11.46g
	Kokku:		378g	478Kcal	12.42g	3.26g	26.04g	62.17g
Õhtusöök	Lillkapsas PRIA	1, 7, 9, 14	50g	18Kcal	0.21g	0g	0.8g	2.59g
	Porgand(PRIA)		50g	16Kcal	0.1g	0g	0.3g	2.8g
	Paprika PRIA		50g	14Kcal	0.1g	0.05g	0.55g	2.26g
	Küüslauguleivad		30g	89Kcal	3.09g	0.46g	2.15g	11.57g
	Arturi smuuti 150/200		180g	82Kcal	1.56g	0.08g	1.25g	14.79g
	Kokku:		360g	219Kcal	5.06g	0.59g	5.05g	34.01g
Vitamiinipaus	Mandariin		100g	44Kcal	0.1g	0g	0.9g	9.18g
	Kokku:		100g	44Kcal	0.1g	0g	0.9g	9.18g
neljapäev 29.01.2026	3-viljahelbepuder (mahepiim, mahe helves)	2, 1	180g	148Kcal	4.52g	2.45g	5.79g	19.81g
Hommikusöök	Mahe pirnipüree		30g	17Kcal	0g	0g	0g	4.2g
	Taimetee		199g	12Kcal	0g	0g	0.02g	3.01g
	Kokku:		409g	177Kcal	4.52g	2.45g	5.81g	27.02g
Lõunasöök	Seljanka veise-kana-ja sealihaga(uus)	2, 3, 8, 9	249g	163Kcal	5.07g	1.74g	14.99g	12.96g
	Hapukoor 20%		20g	44Kcal	4.3g	3.08g	0.66g	0.76g
	Maitseroheline 5g		5g	2Kcal	0.03g	0g	0.15g	0.21g
	Kohupiimakreem 100		100g	98Kcal	4g	2.35g	11.2g	4.4g
	Kissell 100		101g	52Kcal	0.02g	0.01g	0.06g	12.98g
	Leib		30g	64Kcal	0.37g	0.06g	2.13g	11.46g
	Kokku:		505g	423Kcal	13.79g	7.24g	29.19g	42.77g

Õhtusöök	Kartuli-porgandipüree..	2, 3, 11	131g	69Kcal	0.2g	0g	1.83g	14g
	Külm kaste ürtidega 50g		50g	69Kcal	4.96g	1.25g	1.4g	4.65g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)		200g	6Kcal	0.13g	0.02g	0.11g	0.85g
	Pirn (PRIA)50g		50g	25Kcal	0g	0g	0.15g	5.1g
	Kokku:		431g	169Kcal	5.29g	1.27g	3.49g	24.6g
Vitamiinipaus	Kapsas (PRIA)		100g	20Kcal	0.3g	0.1g	1.6g	2.3g
	Kokku:		100g	20Kcal	0.3g	0.1g	1.6g	2.3g
reede 30.01.2026	Piima-rukkihelbesupp (mahepiim)	7, 9, 14, 1, 2	250g	205Kcal	7.62g	4.78g	8.62g	23.46g
Hommikusöök	Herne-päevaliliseemne pesto 1 10g		10g	35Kcal	2.9g	0.38g	1.18g	0.69g
	Leib		30g	64Kcal	0.37g	0.06g	2.13g	11.46g
	Kokku:		290g	304Kcal	10.89g	5.22g	11.93g	35.61g
Lõunasöök	Kana karrikastmes.	2, 1	140g	204Kcal	10.76g	5.6g	16.5g	10.19g
	Keedetud kartul		150g	114Kcal	0.16g	0g	3g	24.47g
	Värskekapsa-maisi-porgandisalat		60g	34Kcal	1.07g	0.14g	0.57g	4.66g
	Leib		30g	64Kcal	0.37g	0.06g	2.13g	11.46g
	Kokku:		380g	416Kcal	12.36g	5.8g	22.2g	50.78g
Õhtusöök	Marjakröbedik täistera nisujahu ja täistera helvestega	2, 1	101g	224Kcal	8.21g	4.6g	2.84g	32.76g
	Vaniljekaste (mahepiim)		100g	134Kcal	3.88g	2.25g	2.74g	22.08g
	Nuikapsas PRIA 50g		50g	12Kcal	0.1g	0g	0.25g	2.11g
	Kokku:		251g	370Kcal	12.19g	6.85g	5.83g	56.95g
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	Vääveldioksiidid ja sulfiidid	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