MENÜÜ

16.11-22.11.2026

teenused@elva.ee

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	KAERAHELBEPUDER MOOS	KOTLET KEEDUKARTUL/KUSKUSS PIIMA-KOOREKASTE SOOJAD JUURVILJAD KURK/PAPRIKA LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR ÕUN
TEISIPÄEV	MANNAPUDER MARJAPÜREE	KÖÖGIVILJASUPP ODRAKRUUPIDE JA SEALIHAGA MAITSEROHELINE KODUJUUSTU-VAHUKOOREMAIUS VAARIKATE JA MUSTIKATEGA LEIB/SEPIK MELON
KOLMAPÄEV	3-VILJAHELBEPUDER TOORMOOS	KANAKASTE RIIS/TATAR KÕRVITSA-ÕUNASALAT SPINAT/PUNAPEET LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR ANANASS
NELJAPÄEV	RUKKIHELBEPUDER MARJAD	VALGE KALA-RIISISUPP MAITSEROHELINE KARAMELLKISSELL TOORMOOSIGA LEIB/SEPIK VÕI KURK
REEDE	TATRAHELBEPUDER HAPUKOOR	SEA-VEISEHAKKLIHAKASTE PAPRIKAGA AHJUKARTUL/TÄISTERA JA DURUM PASTA PORGANDI-KÜÜSLAUGUSALAT MAJONEESIGA TOMAT LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR BANAAN

*Igapäevaselt lisaks maitsevesi.

Söögikord	Retsept	Allergeenid	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud
esmaspäev 16.11.2026	Kaerahelbepuder (mahe helves, mahepiim)	1, 2	180g	207Kcal	7.91g	3.97g	7.72g	24.29g
Hommikusöök	Moos		20g	34Kcal	0g	0g	0.06g	8.18g
	Kokku:		200g	241Kcal	7.91g	3.97g	7.78g	32.47g
Lõunasöök	Kotlet (valmis)	1, 2, 3, 8, 10, 11	80g	211Kcal	16.5g	6.6g	9.07g	6.6g
	Keedetud kartul 200		200g	161Kcal	0.22g	0g	4.22g	34.44g
	Piima-koorekaste 1		80g	83Kcal	5.68g	3.81g	2.27g	5.71g
	Kurk, paprika(eraldi)		60g	9Kcal	0.04g	0g	0.47g	1.33g
	Leiva- ja sepikuvalik		30g	67Kcal	0.5g	0.07g	2.18g	12.26g
	Mahekeefir(Pria) /Piim 3,5%(Pria)		75g	49Kcal	2.7g	2.55g	2.52g	3.69g
	Soojad juurviljad (külmutatud).		30g	13Kcal	0.1g	0.02g	0.92g	1.57g
	Kuskuss 30g		30g	40Kcal	0.22g	0g	1.24g	8.16g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)75g		75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.31g
	Kokku:		660g	635Kcal	26.01g	13.06g	22.94g	74.07g
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	180g	188Kcal	4.61g	2.16g	6.14g	26.29g
Hommikusöök	Marjapüree 20		20g	23Kcal	0.06g	0.01g	0.04g	5.66g
	Kokku:		200g	211Kcal	4.67g	2.17g	6.18g	31.95g
Lõunasöök	Köögiviljasupp odrakruupide ja sealihaga 1	1, 2	250g	165Kcal	8.21g	1.85g	5.29g	16.4g
	Kodujuustu-vahukooremaius 100		100g	271Kcal	22.2g	14.32g	6.28g	11.41g
	Vaarikad ja mustikad(külm)		30g	18Kcal	0.4g	0.06g	0.34g	2.54g
	Maitseroheline		2g	1Kcal	0.01g	0g	0.06g	0.08g
	Leiva- ja sepikuvalik		30g	67Kcal	0.5g	0.07g	2.18g	12.26g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)75g		75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.31g
	Kokku:		487g	524Kcal	31.37g	16.31g	14.19g	43g
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	3-viljahelbepuder (mahepiim, mahe helves)	2, 1	180g	148Kcal	4.52g	2.45g	5.79g	19.81g
Hommikusöök	Toormoos 20g		20g	16Kcal	0.23g	0.04g	0.21g	2.86g
	Kokku:		200g	164Kcal	4.75g	2.48g	6g	22.67g
Lõunasöök	Kanakaste.	2, 1	150g	146Kcal	7.79g	3.81g	13.14g	5.71g
	Tatar		100g	145Kcal	1.03g	0.14g	4.99g	27.77g
	Kõrvitsa-õunasalat		60g	21Kcal	0.04g	0g	0.25g	4.33g
	Leiva- ja sepikuvalik		30g	67Kcal	0.5g	0.07g	2.18g	12.26g
	Maitseroheline		2g	1Kcal	0.01g	0g	0.06g	0.08g
	Riis		100g	129Kcal	0.25g	0.05g	2.94g	28.57g
	Spinat, punapeet		60g	24Kcal	0.13g	0.02g	0.98g	4.03g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)75g		75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.31g
	Mahekeefir(Pria) /Piim 3,5%(Pria)		75g	49Kcal	2.7g	2.55g	2.52g	3.69g

	Kokku:		652g	584Kcal	12.5g	6.64g	27.08g	86.75g
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	180g	157Kcal	4.86g	2.97g	6.33g	19.94g
Hommikusöök	Marjad 30g		30g	18Kcal	0.4g	0.06g	0.34g	2.57g
	Kokku:		210g	175Kcal	5.26g	3.04g	6.67g	22.51g
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
	Leiva- ja sepikuvalik		30g	67Kcal	0.5g	0.07g	2.18g	12.26g
	Maitseroheline		2g	1Kcal	0.01g	0g	0.06g	0.08g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)75g		75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.31g
	Või 5g		5g	37Kcal	4.1g	2.69g	0.02g	0.04g
	Kokku:		542g	498Kcal	17.04g	7.45g	20.73g	62.91g
Vitamiinipaus	Kurk (PRIA)		80g	8Kcal	0g	0g	0.56g	1.12g
	Kokku:		80g	8Kcal	0g	0g	0.56g	1.12g
reede 20.11.2026	Tatrahelbepuder	2	180g	183Kcal	4.29g	2.35g	7.09g	28.07g
Hommikusöök	Hapukoor 30		30g	0Kcal	0g	0g	0g	0g
	Kokku:		210g	183Kcal	4.29g	2.35g	7.09g	28.07g
Lõunasöök	Sea-veisehakklihakaste paprikaga.	1, 3, 11, 2, 13	150g	224Kcal	14.83g	6.46g	13.14g	9.29g
	Ahjukartul		100g	103Kcal	0.15g	0g	2.73g	22.07g
	Porgandi-küüslaugusalat majoneesiga		60g	48Kcal	2.72g	0.38g	0.41g	4.82g
	Leiva- ja sepikuvalik		30g	67Kcal	0.5g	0.07g	2.18g	12.26g
	Mahekeefir(Pria) /Piim 3,5%(Pria)		75g	49Kcal	2.7g	2.55g	2.52g	3.69g
	Tomat.		60g	14Kcal	0.18g	0g	0.46g	2.1g
	Kirjud makaronid (täistera+tavaline mahe)		100g	167Kcal	0.84g	0.23g	5.71g	33.36g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)75g		75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.31g
	Kokku:		650g	674Kcal	21.97g	9.7g	27.18g	87.9g
Vitamiinipaus	Banaan		80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.24g
	Kokku:		80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.24g

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