

MENÜÜ

16.02-22.02.2026



teenused@elva.ee

	ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE
HOMMIKUSÖÖK	ODRAHELBEPUDE TOORMOOS BANAANIPÜREEGA PIIM	4-VILJAHELBEPUDE MARJAD SOE MAHLAJOOK	PIIMA-MAISIMANNASUPP VÕILEIB PASTEEDIGA	3-VILJAHELBEPUDE MOOS TAIMETEE	KEEDETUD MUNA LEIB HERNE- PÄEVALILLESEEMNE PESTO KAKAO
VITAMIINIAMPS	LILLKAPSAS	PIRN	NUIKAPSAS	PAPRIKA	ÕUN
LÖUNASÖÖK	TÄISTERA JA DURUM PASTA SEA- JA VEISEHAKKLIHAGA PORGANDI- APELSINISALAT MARINARA KASTE LEIB	HERNESUPP SEALIHAGA MAITSEROHELINE VASTLAKUKKEL LEIB	AHJUKALA JUUSTUKATTEGA RIIS POOLA KASTE PEEDI-KÜÜSLAUGUSALAT LEIB	TOMATINE KANASUPP MAITSEROHELINE BANAANI-PIRNI-MELONI- MARJASALAT KREEKA JOGURTIKREEM ÕUNAPÜREEGA LEIB	SEAPRAAD KEEDUKARTUL HAUTATUD HAPUKAPSAS PRUUN KASTE LEIB
ÕHTUOODE	PANEERITUD KALA KODUJUUST LEIB MARJAMAHEDIK MELON	KARTULI- LILLKAPSAPÜREE JOGURTI-KURGI- KÜÜSLAUGUKASTE TOMAT	AEDVILJAPÜREESUPP SEPIKUKRUTOONID IDANDID ÕUN	TATAR ROHELISE SIBULA SALAT HAPUKOOREGA KURK	BANAANIKEEKS PIRNIMAHEDIK APELSIN

*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 16.02.2026	Odrahelbepuder(mahepiim)	1, 2	150g	129Kcal	3.44g	2.07g	4.36g	18.93g
Hommikusöök	Toormoos banaanipüreega		30g	19Kcal	0.35g	0.05g	0.34g	3.11g
	Piim 3,5% (PRIA)		150g	94Kcal	5.25g	5.03g	4.8g	6.98g
	Kokku:		330g	242Kcal	9.04g	7.15g	9.5g	29.01g
Lõunasöök	Porgandi-apelsinisalat 50g	1	50g	19Kcal	0.08g	0g	0.37g	3.61g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Marinara kaste		50g	35Kcal	1.85g	0.26g	0.8g	3.41g
	Kokku:		130g	117Kcal	2.29g	0.32g	3.26g	18.3g
Õhtusöök	Leib	1, 2	30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Kodujuust (Priia)		50g	52Kcal	2g	1.05g	7.5g	1.05g
	Marjamahedik		180g	70Kcal	0.62g	0.14g	0.98g	14.03g
	Melon		80g	14Kcal	0.08g	0g	0.32g	2.72g
	Kokku:		340g	199Kcal	3.06g	1.25g	10.9g	29.08g
Vitamiinipaus	Lillkapsas (PRIA)		80g	29Kcal	0.34g	0g	1.28g	4.13g
	Kokku:		80g	29Kcal	0.34g	0g	1.28g	4.13g
teisipäev 17.02.2026	Neljajäähelbepuder(mahepiim, mahe helves)	2, 1	150g	129Kcal	3.56g	1.9g	4.27g	18.36g
Hommikusöök	Marjad		30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g
	Soe mahlajook		151g	50Kcal	0g	0g	0.02g	12.4g
	Kokku:		331g	196Kcal	3.95g	1.96g	4.62g	33.26g
Lõunasöök	Vastlakukkel_tk	1, 2, 3	80g	267Kcal	11.76g	5.61g	5.4g	34.08g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Maitseroheline 5g		2g	1Kcal	0.01g	0g	0.06g	0.08g
	Kokku:		112g	331Kcal	12.13g	5.67g	7.56g	45.44g
Õhtusöök	Maitsestatamata jogurti-kurgi-küüslaugukaste (Tzatziki)	2	51g	14Kcal	0.14g	0.04g	1.57g	1.58g
	Kokku:		51g	14Kcal	0.14g	0.04g	1.57g	1.58g
Vitamiinipaus	Pirn (PRIA)		80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.15g
	Kokku:		80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.15g
kolmapäev 18.02.2026	Piima-maisimannasupp	1, 2, 10, 11	200g	165Kcal	7.31g	4.52g	6.76g	17.66g
Hommikusöök	Võileib pasteediga		44g	123Kcal	6.54g	3.41g	3.5g	10.98g
	Kokku:		244g	288Kcal	13.84g	7.93g	10.26g	28.64g

Lõunasöök	Riis	3, 1, 2	130g	168Kcal	0.32g	0.06g	3.82g	37.22g
	Poola kaste 1		50g	97Kcal	9.59g	6.02g	1.13g	1.41g
	Peedi-küüslaugusalat 1		50g	22Kcal	0.11g	0.02g	0.86g	3.87g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Kokku:		260g	350Kcal	10.38g	6.16g	7.91g	53.77g
Õhtusöök	Aedviljapüreesupp 1	1, 2	201g	97Kcal	3.07g	1.93g	4.18g	12.29g
	Sepikukrutoonid.		20g	51Kcal	0.56g	0.06g	1.58g	9.7g
	Idud kaunviljadest 5g		5g	1Kcal	0.02g	0.01g	0.17g	0.1g
	Õun (PRIA)		80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g
	Kokku:		306g	189Kcal	3.64g	1.99g	6.09g	30.81g
Vitamiinipaus	Nuikapsas (PRIA)		80g	19Kcal	0.16g	0g	0.4g	3.36g
	Kokku:		80g	19Kcal	0.16g	0g	0.4g	3.36g
neljapäev 19.02.2026	3-viljahelbepuder (mahepiim, mahe helves)	2, 1	150g	124Kcal	3.78g	2.04g	4.85g	16.63g
Hommikusöök	Moos 30g		30g	50Kcal	0g	0g	0.09g	12.27g
	Taimetee		149g	9Kcal	0g	0g	0.02g	2.25g
	Kokku:		329g	183Kcal	3.78g	2.04g	4.96g	31.16g
Lõunasöök	Tomatine kanasupp 250	2, 1	200g	117Kcal	2.36g	1.05g	10.77g	12.47g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Kreeka jogurtikreem õunapüreega 50		50g	31Kcal	0.11g	0.03g	1.23g	6.34g
	Maitseroheline 5g		2g	1Kcal	0.01g	0g	0.06g	0.08g
	Kokku:		282g	212Kcal	2.84g	1.14g	14.15g	30.17g
Õhtusöök	Tatar	2	130g	190Kcal	1.66g	0.32g	6.73g	37.03g
	Rohelise sibula salat hapukoorega.		50g	97Kcal	9.16g	6.53g	1.61g	1.96g
	Kurk (PRIA) 50g		50g	5Kcal	0g	0g	0.35g	0.7g
	Kokku:		230g	292Kcal	10.81g	6.85g	8.69g	39.69g
Vitamiinipaus	Paprika (PRIA)		80g	22Kcal	0.16g	0.08g	0.88g	3.6g
	Kokku:		80g	22Kcal	0.16g	0.08g	0.88g	3.6g
reede 20.02.2026	Keedetud muna.	1, 3, 8, 10, 11, 2, 14	50g	65Kcal	4.4g	1.7g	6g	0.25g
Hommikusöök	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Röstsepi		30g	77Kcal	0.84g	0.09g	2.37g	14.55g
	Kakao.		150g	120Kcal	5.36g	3.47g	4.35g	13.23g

	Herne-päevaliliseemne pesto 1 10g		10g	35Kcal	2.9g	0.38g	1.18g	0.69g
	Kokku:		270g	360Kcal	13.86g	5.69g	16.01g	40g
Lõunasöök	Keedetud kartul	1, 2	130g	99Kcal	0.14g	0g	2.59g	21.13g
	Praekapsas.		50g	33Kcal	1.58g	0.61g	0.41g	4.38g
	Pruun põhikaste 50g		51g	37Kcal	1.86g	0.26g	0.64g	4.13g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Kokku:		261g	232Kcal	3.94g	0.93g	5.74g	40.92g
Õhtusöök	Banaanikeeks	1, 3	100g	343Kcal	15.99g	2.67g	5.69g	43.95g
	Apelsin 50g		50g	21Kcal	0.05g	0g	0.55g	4.27g
	Kokku:		150g	364Kcal	16.04g	2.67g	6.24g	48.21g
Vitamiinipaus	Õun (PRIA)		80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.71g
	Kokku:		80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.71g

3-7a Nädala menüü

Söögikord	Retsept	Allergeenid	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud
esmaspäev 16.02.2026	Odrahelbepuder(mahepiim)	1, 2	180g	154Kcal	4.13g	2.48g	5.24g	22.72g
Hommikusöök	Toormoos banaanipüreega		30g	19Kcal	0.35g	0.05g	0.34g	3.11g
	Piim 3,5% (PRIA)		150g	94Kcal	5.25g	5.03g	4.8g	6.98g
	Kokku:		360g	267Kcal	9.73g	7.56g	10.38g	32.8g
Lõunasöök	Makaronid sea-veisehakklihaga (mahe makaronid)	1	220g	393Kcal	13.81g	4.01g	18.29g	47.83g
	Porgandi-apelsinisalat 50g		60g	23Kcal	0.09g	0g	0.44g	4.33g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Marinara kaste		80g	56Kcal	2.96g	0.42g	1.27g	5.46g
	Kokku:		390g	535Kcal	17.22g	4.49g	22.11g	68.9g
Õhtusöök	Paneeritud kala	1, 4, 2	80g	205Kcal	9.81g	0.19g	10.06g	18.61g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Kodujuust (Pria)		50g	52Kcal	2g	1.05g	7.5g	1.05g
	Marjamahedik		180g	70Kcal	0.62g	0.14g	0.98g	14.03g
	Melon		100g	17Kcal	0.1g	0g	0.4g	3.4g
	Kokku:		440g	407Kcal	12.89g	1.45g	21.04g	48.36g
Vitamiinipaus	Lillkapsas (PRIA)		100g	36Kcal	0.42g	0g	1.6g	5.16g
	Kokku:		100g	36Kcal	0.42g	0g	1.6g	5.16g
teisipäev 17.02.2026	Neljajälgelbepuder(mahepiim, mahe helves)	2, 1	180g	154Kcal	4.28g	2.28g	5.13g	22.04g
Hommikusöök	Marjad		30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g
	Soe mahlajook		201g	66Kcal	0g	0g	0.02g	16.54g
	Kokku:		411g	237Kcal	4.67g	2.34g	5.48g	41.06g
Lõunasöök	Hernesupp sealihaga	1, 2, 3	250g	283Kcal	11.07g	2.79g	15.21g	27.24g
	Vastlakukkel_tk		80g	267Kcal	11.76g	5.61g	5.4g	34.08g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Maitseroheline 5g		2g	1Kcal	0.01g	0g	0.06g	0.08g
	Kokku:		362g	614Kcal	23.2g	8.46g	22.77g	72.68g
Õhtusöök	Kartuli-lillkapsapüree	2	150g	135Kcal	1.15g	0.61g	3.54g	26.44g
	Maitsestatata jogurti-kurgi-küüslaugukaste (Tzatziki)		81g	23Kcal	0.23g	0.06g	2.51g	2.52g
	Tomat (PRIA)		100g	22Kcal	0.3g	0g	0.6g	3.5g

	Kokku:		331g	180Kcal	1.68g	0.67g	6.65g	32.46g
Vitamiinipaus	Pirn (PRIA)		100g	50Kcal	0g	0g	0.3g	10.19g
	Kokku:		100g	50Kcal	0g	0g	0.3g	10.19g
kolmapäev 18.02.2026	Piima-maisimannasupp	1, 2, 10, 11	250g	206Kcal	9.13g	5.65g	8.45g	22.08g
Hommikusöök	Võileib pasteediga		49g	136Kcal	7.26g	3.79g	3.89g	12.2g
	Kokku:		299g	342Kcal	16.4g	9.44g	12.34g	34.28g
Lõunasöök	Ahjukala juustukattega	1, 2, 4, 3	80g	156Kcal	7.56g	2.65g	21.9g	0.1g
	Riis		150g	194Kcal	0.37g	0.07g	4.41g	42.94g
	Poola kaste 1		80g	155Kcal	15.34g	9.64g	1.8g	2.26g
	Peedi-küüslaugusalat 1		60g	27Kcal	0.13g	0.02g	1.03g	4.64g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Kokku:		400g	595Kcal	23.77g	12.44g	31.24g	61.22g
Õhtusöök	Aedviljapüreesupp 1	1, 2	251g	122Kcal	3.83g	2.41g	5.22g	15.36g
	Sepikukrutoonid.		20g	51Kcal	0.56g	0.06g	1.58g	9.7g
	Idud kaunviljadest 5g		5g	1Kcal	0.02g	0.01g	0.17g	0.1g
	Õun (PRIA)		100g	50Kcal	0g	0g	0.2g	10.9g
	Kokku:		376g	224Kcal	4.41g	2.48g	7.18g	36.06g
Vitamiinipaus	Nuikapsas (PRIA)		100g	24Kcal	0.2g	0g	0.5g	4.2g
	Kokku:		100g	24Kcal	0.2g	0g	0.5g	4.2g
neljapäev 19.02.2026	3-viljahelbepuder (mahepiim, mahe helves)	2, 1	180g	149Kcal	4.54g	2.45g	5.82g	19.96g
Hommikusöök	Moos 30g		30g	50Kcal	0g	0g	0.09g	12.27g
	Taimetee		199g	12Kcal	0g	0g	0.02g	3.01g
	Kokku:		409g	211Kcal	4.54g	2.45g	5.93g	35.24g
Lõunasöök	Tomatine kanasupp 250	2, 1	250g	146Kcal	2.95g	1.31g	13.46g	15.59g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Banaani-pimi-meloni-marjasalat		130g	68Kcal	0.47g	0.1g	0.9g	13.8g
	Kreeka jogurtikreem õunapüreega 50		50g	31Kcal	0.11g	0.03g	1.23g	6.34g
	Maitseroheline 5g		2g	1Kcal	0.01g	0g	0.06g	0.08g
	Kokku:		462g	309Kcal	3.9g	1.5g	17.75g	47.09g
Õhtusöök	Tatar	2	150g	219Kcal	1.91g	0.37g	7.77g	42.73g
	Rohelise sibula salat hapukoorega.		80g	155Kcal	14.65g	10.45g	2.58g	3.14g

	Kurk (PRIA) 50g		50g	5Kcal	0g	0g	0.35g	0.7g
	Kokku:		280g	379Kcal	16.56g	10.82g	10.7g	46.57g
Vitamiinipaus	Paprika (PRIA)		100g	28Kcal	0.2g	0.1g	1.1g	4.5g
	Kokku:		100g	28Kcal	0.2g	0.1g	1.1g	4.5g
reede 20.02.2026	Keedetud muna.	1, 3, 8, 10, 11, 2, 14	50g	65Kcal	4.4g	1.7g	6g	0.25g
Hommikusöök	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Röstsepik		30g	77Kcal	0.84g	0.09g	2.37g	14.55g
	Kakao.		200g	160Kcal	7.15g	4.62g	5.8g	17.64g
	Herne-päevaliliseemne pesto 1 10g		10g	35Kcal	2.9g	0.38g	1.18g	0.69g
	Kokku:		320g	400Kcal	15.65g	6.85g	17.46g	44.41g
Lõunasöök	Seapraad	11, 1, 2	80g	262Kcal	20.04g	7.55g	20.45g	0g
	Keedetud kartul		150g	114Kcal	0.16g	0g	2.99g	24.39g
	Praekapsas.		50g	33Kcal	1.58g	0.61g	0.41g	4.38g
	Pruun põhikaste 50g		81g	59Kcal	2.98g	0.41g	1.03g	6.61g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Kokku:		391g	531Kcal	25.11g	8.63g	26.97g	46.65g
Õhtusöök	Banaanikeeks	1, 3	100g	343Kcal	15.99g	2.67g	5.69g	43.95g
	Pirnimahedik		181g	96Kcal	0.11g	0.04g	0.77g	21.37g
	Apelsin 50g		50g	21Kcal	0.05g	0g	0.55g	4.27g
	Kokku:		331g	460Kcal	16.15g	2.7g	7.01g	69.58g
Vitamiinipaus	Õun (PRIA)		100g	50Kcal	0g	0g	0.2g	10.89g
	Kokku:		100g	50Kcal	0g	0g	0.2g	10.89g

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