

MENÜÜ

09.03-15.03.2026



teenused@elva.ee

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	KAERAHELBEPUDEER MOOS	KOORENE LÕHEPASTA PORGANDISALAT KÕRVITSASEEMNETEGA SPINAT/PUNAPEET LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR MARJAMAHEDIK PIRN
TEISIPÄEV	10-VILJAHELBEPUDEER MARJAD	PEEDISUPP PUNASE KAPSA JA VEISELIHAGA MAITSEROHELINE HAPUKOOR KREEKA JOGURTI KREEM MARJADEGA LEIB/SEPIK PAPRIKA
KOLMAPÄEV	RUUKIHELBEPUDEER TOORMOOS	AHJU ŠAŠLÖKK SEALIHAST KEEDUKARTUL/KUSKUSS VALGE KASTE TOMAT/MARINEERITUD KURK LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR ÕUN
NELJAPÄEV	HIRSI-RIISIHELBEPUDEER TOORMOOS PIRNIPÜREEGA	KARTULI SEA-VEISEHAKKLIHASUPP MAITSEROHELINE VANILJEPUDING TOORMOOSIGA ÜRDIVÕI LEIB/SEPIK PORGAND
REEDE		

*Igapäevaselt lisaks maitsevesi.

Söögikord	Retsept	Allergeenid	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud
esmaspäev 09.03.2026	Kaerahelbepuder (mahe piim, mahe kaerahelbed)	2, 1	183g	213Kcal	5.81g	2.41g	8.17g	30.02g
Hommikusöök	Moos 30g		30g	50Kcal	0g	0g	0.09g	12.27g
	Kokku:		213g	263Kcal	5.81g	2.41g	8.26g	42.29g
Lõunasöök	Koorene lõhepasta (mahe makaronid)	4, 2, 1, 14	250g	465Kcal	22.86g	9.65g	23.08g	40.89g
	Porgandisalat kõrvitsaseemnetega		60g	35Kcal	1.36g	0g	0.59g	4.24g
	Leib		25g	53Kcal	0.3g	0.05g	1.76g	9.45g
	Sepik		25g	65Kcal	0.71g	0.08g	1.99g	12.23g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l		75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.29g
	Piim 3,5% (PRIA) 0,075l		75g	47Kcal	2.62g	2.51g	2.39g	3.48g
	Mahekeefir 2,5% (PRIA) 0,075l		75g	57Kcal	2.99g	2.69g	2.99g	4.49g
	Marjamahedik		180g	69Kcal	0.61g	0.14g	0.97g	13.97g
	Spinat/punapeet		60g	24Kcal	0.13g	0.02g	0.98g	4.04g
	Kokku:		825g	817Kcal	31.62g	15.15g	34.8g	93.08g
Vitamiinipaus	Pirn (PRIA)		80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g
	Kokku:		80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g
teisipäev 10.03.2026	10-viljahelbepuder (mahepiim)	2, 1	182g	198Kcal	6.7g	4.06g	6.76g	27.48g
Hommikusöök	Marjad 30g		30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g
	Kokku:		212g	215Kcal	7.09g	4.12g	7.09g	29.97g
Lõunasöök	Peedisupp punase kapsa ja veiselihaga 1	2, 1	250g	114Kcal	2.57g	1.35g	8.99g	12.14g
	Maitseroheline 5g		2g	1Kcal	0.01g	0g	0.05g	0.07g
	Hapukoor 20%		20g	44Kcal	4.3g	3.08g	0.66g	0.76g
	Kreeka jogurti kreem		130g	139Kcal	10.86g	6.95g	4.94g	5.27g
	Marjad 30g		30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.52g
	Leib		25g	53Kcal	0.3g	0.05g	1.76g	9.45g
	Sepik		25g	65Kcal	0.71g	0.08g	1.99g	12.23g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l		75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.29g
	Kokku:		557g	435Kcal	19.19g	11.57g	18.77g	42.73g
Vitamiinipaus	Paprika (PRIA)		80g	22Kcal	0.16g	0.08g	0.88g	3.61g
	Kokku:		80g	22Kcal	0.16g	0.08g	0.88g	3.61g
kolmapäev 11.03.2026	Rukkihelbepuder (mahepiim)	1, 2	180g	131Kcal	6.07g	3.85g	5.14g	12.8g
Hommikusöök	Toormoos 20g		20g	11Kcal	0.26g	0.04g	0.22g	1.66g
	Kokku:		200g	142Kcal	6.33g	3.89g	5.36g	14.46g
Lõunasöök	Ahju šašlõkk	1, 2	80g	226Kcal	17.04g	6.41g	17.45g	0.62g
	Keedetud kartul		100g	76Kcal	0.13g	0g	2.04g	16.11g
	Tomat/mar.kurk		100g	22Kcal	0.36g	0g	0.85g	3.12g
	Leib		25g	53Kcal	0.3g	0.05g	1.76g	9.45g
	Sepik		25g	65Kcal	0.71g	0.08g	1.99g	12.23g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l		75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.29g
	Piim 3,5% (PRIA) 0,075l		75g	47Kcal	2.62g	2.51g	2.39g	3.48g
	Mahekeefir 2,5% (PRIA) 0,075l		75g	57Kcal	2.99g	2.69g	2.99g	4.49g
	Kuskuss		100g	136Kcal	0.73g	0g	4.17g	27.51g

	Valge kaste		80g	63Kcal	4.19g	2.43g	1.2g	5.09g
	Kokku:		735g	747Kcal	29.1g	14.17g	34.89g	82.39g
Vitamiinipaus	Õun (PRIA)		80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g
	Kokku:		80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g
neljapäev 12.03.2026	Hirsi- riisihelbepuder (mahepiim)	2	180g	214Kcal	6.57g	3.95g	6.82g	31.34g
Hommikusöök	Toormoos pirnipüreega		29g	17Kcal	0.24g	0.04g	0.2g	3.16g
	Kokku:		209g	231Kcal	6.81g	3.98g	7.02g	34.49g
Lõunasöök	Kartuli-sea- veisehakklihasupp 1	1, 2	251g	239Kcal	8.51g	2.61g	11.14g	28.34g
	Maitseroheline 5g		2g	1Kcal	0.01g	0g	0.05g	0.07g
	Vanillipuding		150g	168Kcal	5.76g	3.78g	4.72g	24.44g
	Toormoos 30g		30g	21Kcal	0.37g	0.06g	0.31g	3.57g
	Leib		25g	53Kcal	0.3g	0.05g	1.76g	9.45g
	Sepik		25g	65Kcal	0.71g	0.08g	1.99g	12.23g
	Ürdivõi 5g		5g	33Kcal	3.57g	2.34g	0.05g	0.07g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l		75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.29g
	Kokku:		563g	582Kcal	19.27g	8.91g	20.06g	78.47g
Vitamiinipaus	Porgand (PRIA)		80g	26Kcal	0.16g	0g	0.48g	4.48g
	Kokku:		80g	26Kcal	0.16g	0g	0.48g	4.48g

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