MENÜÜ

09.11-15.11.2026

teenused@elva.ee

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	ODRAHELBEPUDER MOOS	AHJUS KÜPSETATUD KALKUNI KINTSULIHA KARTULI-KÕRVITSAPÜREE/TATAR VALGE KASTE ROHELINE HERNES/PORGAND LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR PLOOM
TEISIPÄEV	5-VILJAHELBEPUDER MARJAD	MINESTRONE SUPP VEISELIHAGA HAPUKOOR MAITSEROHELINE PANNA COTTA TOORMOOSIGA LEIB/SEPIK KURK
KOLMAPÄEV	HIRSIHELBEPUDER MAASIKA KUUBIKUD	VÄRSKEKAPSAHAUTIS SEA-VEISEHAKKLIHAGA AHJUKARTUL/TÄISTERA JA DURUM PASTA TOMAT/KODUJUUST LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR ÕUN
NELJAPÄEV	RIISIHELBEPUDER MARJAPÜREE	PILAFF SEALIHAGA ROHELISE SIBULA SALAT HAPUKOOREGA AHJUKÖÖGIVILJAD VÄRSKEKAPSA-MARINEERITUD KURGISALAT LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR MANGOLASSI PIRN
REEDE	KAERAHELBEPUDER TOORMOOS	MAGUSHAPU KANAPADA RIIS/TATAR HIIINAKAPSA-MAISI-PORGANDISALAT AHJUS RÖSTITUD PEET KURK LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR PORGAND

*Igapäevaselt lisaks maitsevesi.

Söögikord	Retsept	Allergeenid	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud
esmaspäev 09.11.2026	Odrahelbepuder (mahepiim)	1, 2	180g	169Kcal	6.07g	3.76g	5.53g	21.95g
Hommikusöök	Moos (lisatud suhkruta)		20g	33Kcal	0.12g	0g	0g	8g
	Kokku:		200g	202Kcal	6.19g	3.76g	5.53g	29.95g
Lõunasöök	Ahjus küpsetatud kalkuni kintsuliha	2, 1	80g	141Kcal	5.44g	2.66g	22.74g	0.2g
	Kartuli-kõrvitsapudru		180g	182Kcal	3.84g	2.37g	4.4g	31.39g
	Tatar		100g	96Kcal	1.47g	0.62g	3.1g	16.86g
	Valge kaste toidukoorega 50g		80g	63Kcal	4.2g	2.43g	1.21g	5.05g
	Roheline hernes/porgand		100g	49Kcal	0.35g	0.04g	2.39g	6.86g
	Leiva- ja sepikuvalik 30g		25g	56Kcal	0.42g	0.06g	1.82g	10.22g
	Mahekeefir(Pria) /Piim 3,5%(Pria)		75g	49Kcal	2.7g	2.55g	2.52g	3.69g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)		200g	6Kcal	0.13g	0.02g	0.11g	0.83g
	Kokku:		840g	642Kcal	18.54g	10.74g	38.29g	75.1g
Vitamiinipaus	Ploom (PRIA)		80g	39Kcal	0.24g	0g	0.4g	8.08g
	Kokku:		80g	39Kcal	0.24g	0g	0.4g	8.08g
teisipäev 10.11.2026	5-viljahelbepuder (mahepiim) 200	2, 1	180g	183Kcal	7.69g	4.64g	5.87g	22.51g
Hommikusöök	Marjad 30g		30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g
	Kokku:		210g	200Kcal	8.08g	4.7g	6.2g	25g
Lõunasöök	Minestrone supp veiselihaga 300 (mahe veiseliha)	1, 2	250g	117Kcal	4.72g	0.93g	6.18g	11.59g
	Hapukoor 20%		20g	44Kcal	4.3g	3.08g	0.66g	0.76g
	Maitseroheline 5g		2g	1Kcal	0.01g	0g	0.06g	0.08g
	Panna cotta 150		150g	221Kcal	16.9g	11.19g	7.17g	10.09g
	Toormoos 30g		30g	22Kcal	0.37g	0.06g	0.31g	3.87g
	Leiva- ja sepikuvalik 30g		25g	56Kcal	0.42g	0.06g	1.82g	10.22g
	Mahekeefir(Pria) /Piim 3,5%(Pria)		75g	49Kcal	2.7g	2.55g	2.52g	3.69g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)		200g	6Kcal	0.13g	0.02g	0.11g	0.83g
	Kokku:		752g	516Kcal	29.56g	17.88g	18.82g	41.13g
Vitamiinipaus	Kurk (PRIA)		80g	8Kcal	0g	0g	0.56g	1.12g
	Kokku:		80g	8Kcal	0g	0g	0.56g	1.12g
kolmapäev 11.11.2026	Hirsihelbepuder 150/200 (mahepiim)	2	180g	188Kcal	6.69g	4.01g	6.8g	24.65g
Hommikusöök	Maasikakuubikud (külmutatud)		30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g
	Kokku:		210g	205Kcal	7.08g	4.07g	7.13g	27.14g
Lõunasöök	Värskekapsa-hakklihahautis 1	1, 2	250g	255Kcal	15.45g	4.88g	15.82g	10.51g
	Ahjukartul		100g	120Kcal	2.16g	0.29g	2.72g	21.7g
	Kirjud makaronid (täistera+mahe)		100g	164Kcal	3.21g	0.56g	4.83g	28.26g
	Tomat 100		100g	23Kcal	0.3g	0g	0.76g	3.5g
	Kodujuust (PRIA) 30g		30g	31Kcal	1.2g	0.63g	4.5g	0.63g
	Leiva- ja sepikuvalik 30g		25g	56Kcal	0.42g	0.06g	1.82g	10.22g

	Mahekeefir(Pria) /Piim 3,5%(Pria)		75g	49Kcal	2.7g	2.55g	2.52g	3.69g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)		200g	6Kcal	0.13g	0.02g	0.11g	0.83g
	Kokku:		880g	704Kcal	25.57g	8.99g	33.07g	79.34g
Vitamiinipaus	Õun (PRIA)		80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g
	Kokku:		80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g
neljapäev 12.11.2026	Riisihelbepuder (mahepiim)	2	180g	185Kcal	6.22g	3.91g	5.31g	26.61g
Hommikusöök	Marjapüree (lisatud suhkruta)		30g	35Kcal	0.09g	0.01g	0.06g	8.49g
	Kokku:		210g	220Kcal	6.31g	3.92g	5.37g	35.1g
Lõunasöök	Pilaff sealihaga	2, 1	250g	406Kcal	14.43g	4.77g	17.26g	50.93g
	Rohelise sibula salat hapukoorega 50g		50g	97Kcal	9.19g	6.55g	1.61g	1.96g
	Värskekapsa-marineeritud kurgisalat		60g	57Kcal	4.96g	0.7g	0.56g	1.91g
	Ahjuköögiviljad 50g		50g	29Kcal	0.85g	0.46g	1.62g	2.69g
	Mangolassi 200 (mahe mangopüree)		200g	122Kcal	2.77g	1.81g	4.81g	19.5g
	Leiva- ja sepikuvalik 30g		25g	56Kcal	0.42g	0.06g	1.82g	10.22g
	Mahekeefir(Pria) /Piim 3,5%(Pria)		75g	49Kcal	2.7g	2.55g	2.52g	3.69g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)		200g	6Kcal	0.13g	0.02g	0.11g	0.83g
	Kokku:		910g	822Kcal	35.46g	16.92g	30.32g	91.73g
Vitamiinipaus	Pirn (PRIA)		80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g
	Kokku:		80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g
reede 13.11.2026	Kaerahelbepuder (mahe piim, mahe kaerahelbed)	1, 2	180g	198Kcal	5.6g	2.41g	7.66g	27.43g
Hommikusöök	Toormoos 20g		20g	11Kcal	0.26g	0.04g	0.22g	1.66g
	Kokku:		200g	209Kcal	5.86g	2.45g	7.88g	29.09g
Lõunasöök	Magushapu kanapada	1, 8, 2	250g	243Kcal	8.92g	1.37g	26.99g	12.4g
	Tatar		100g	96Kcal	1.47g	0.62g	3.1g	16.86g
	Riis		100g	103Kcal	0.2g	0.04g	2.34g	22.77g
	Kurk 50g		60g	6Kcal	0g	0g	0.42g	0.84g
	Hiinakapsa-maisi-porgandisalat		60g	22Kcal	0.17g	0.02g	0.72g	3.68g
	Ahjus röstitud peet 30g		30g	21Kcal	0.82g	0.12g	0.55g	2.36g
	Leiva- ja sepikuvalik 30g		25g	56Kcal	0.42g	0.06g	1.82g	10.22g
	Mahekeefir(Pria) /Piim 3,5%(Pria)		75g	49Kcal	2.7g	2.55g	2.52g	3.69g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)		200g	6Kcal	0.13g	0.02g	0.11g	0.83g
	Kokku:		900g	602Kcal	14.82g	4.8g	38.58g	73.65g
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 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