

# MENÜÜ



teenused@elva.ee

13.04-19.04.2026

	ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE
HOMMIKUSÖÖK	KAERAHELBEPUDER MUSTIKAD MAHL	SMUUTIKAUSS MARJADE, BANAANI, SEEMNETE JA KOOKOSHELVESTEGA KAMAPALLID	NISUHELBEPUDEER TOORMOOS TAIMETEE	TATRAHELBEPUDEER HAPUKOOR MAITSEVESI	PIIMA-ODRAHELBEPUDEER VÕISEPIK TUUNIKALAGA
VITAMIINIAMP	KAPSAS	APELSIN	BANAAN	PIRN	PORGAND
LÕUNASÖÖK	TÄISTERA JA DURUM PASTA SEA- JA VEISEHAKKLIHAGA ÜRTIDEGA TOMATIPASTA- KOOREKASTE TOMAT JA KURK LEIB	AEDVILJASUPP VEISELIHAGA MAITSEROHELINE KOHUPIIMAKREEM MARJAPÜREEGA HERNE-PÄEVALILLESEEMNE PESTO LEIB	PANEERITUD KALA RIIS VALGE KASTE SOOJAD JUURVILJAD PEEDI- KÜÜSLAUGUSALAT LEIB	KANA-RIISISUPP MAITSEROHELINE SEPIKUVORM PIIMAGA LEIB	SEALIHAGUJAŠŠ AHJUKARTUL HIINAKAPSA-MAISI- VÄRSKEKURGISALAT LEIB
ÕHTUOODE	KAERAHELBEKÜPSISED BANAANIGA ASTELPAJU- MUSTSÕSTRASMUUTI KEEFIRIGA NUIKAPSAS	KANAPALAD PÄRLKUSKUSS JOGURTI-KURGI- KÜÜSLAUGUKASTE KIRSSTOMAT	MUNAPUDER VALGED KEEDETUD OAD KODUJUUST LEIB MAITSEVESI	PUUVILJASALAT MANGOGA VANILJEKASTE	PANNKOOGID TOORMOOS PIRNIPÜREEGA MAHLJOOK CHIA SEEMNETEGA

\*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.

Söögikord	Retsept	Allergeenid	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Susivesikud
esmaspäev 13.04.2026  Hommikusöök	Kaerahelbepuder (mahe piim, mahe kaerahelbed)	2, 1	179g	198Kcal	5.6g	2.41g	7.66g	27.43g
	Mustikad 20/30		30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g
	Mahe mahl		200g	97Kcal	0.1g	0g	0.73g	23.4g
	Kokku:		409g	312Kcal	6.09g	2.47g	8.72g	53.32g
Lõunasöök	Makaronid sea-veisehakklihaga (mahe makaronid)	1, 2	218g	390Kcal	13.42g	3.97g	18.36g	47.96g
	Ürtidega tomatipasta-koorekaste		80g	141Kcal	12.06g	8.62g	2.58g	5.06g
	Tomat- kurk (eraldi)		60g	9Kcal	0.07g	0g	0.43g	1.34g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
		Kokku:		388g	603Kcal	25.91g	12.65g	23.47g
Õhtusöök	Kaerahelbeküpsised banaaniga	13, 1, 2	80g	206Kcal	3.05g	0.57g	6.28g	36.08g
	Astelpaju-mustsõstrasmuuti keefiriga 150/200g (mahe keefir)		182g	129Kcal	4.78g	3.99g	4.99g	15.78g
	Nuikapsas (PRIA)		100g	24Kcal	0.2g	0g	0.5g	4.2g
		Kokku:		362g	359Kcal	8.02g	4.56g	11.77g
Vitamiinipaus	Kapsas (PRIA)		100g	20Kcal	0.3g	0.1g	1.6g	2.3g
		Kokku:		100g	20Kcal	0.3g	0.1g	1.6g
teisipäev 14.04.2026  Hommikusöök	Smuutikauss marjade, banaan, seemnete ja kookoshelvestega	2, 14, 1	152g	120Kcal	5.21g	1.54g	2.39g	14.2g
	Kamapallid		50g	173Kcal	1.3g	0.2g	6.6g	30.35g
		Kokku:		202g	293Kcal	6.51g	1.74g	8.99g
Lõunasöök	Aedviljasupp veiselihaga 1	2, 1, 14	250g	128Kcal	5.25g	1.06g	7.48g	11.67g
	Maitseroheline 5g		2g	1Kcal	0.01g	0g	0.06g	0.08g
	Kohupiimakreem 130		130g	128Kcal	5.2g	3.06g	14.56g	5.72g
	Marjapüree (lisatud suhkruta)		30g	35Kcal	0.09g	0.01g	0.06g	8.49g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Hemepäevaliliseemne pesto 1 10g		10g	37Kcal	3.17g	0.41g	1.14g	0.63g
			Kokku:		452g	392Kcal	14.08g	4.6g
Õhtusöök	Pärkuskuss	2, 3, 11, 1	171g	381Kcal	6.73g	3.23g	10.34g	68.07g
	Kanapalad (jogurtimarinaadis)		80g	131Kcal	4.57g	1.02g	20.48g	1.92g

	Maitsestatamata jogurti-kurgi-küüslaugukaste (Tzatziki)		81g	36Kcal	1.49g	0.97g	2.13g	3.34g
	Kirsstomat (PRIA) 50g		51g	11Kcal	0.15g	0g	0.31g	1.78g
	<b>Kokku:</b>		<b>383g</b>	<b>559Kcal</b>	<b>12.94g</b>	<b>5.22g</b>	<b>33.26g</b>	<b>75.11g</b>
Vitamiinipaus	Apelsin		101g	43Kcal	0.1g	0g	1.11g	8.57g
	<b>Kokku:</b>		<b>101g</b>	<b>43Kcal</b>	<b>0.1g</b>	<b>0g</b>	<b>1.11g</b>	<b>8.57g</b>
kolmapäev 15.04.2026	Nisuhelbepuder (mahepiim)	1, 2	181g	198Kcal	6.97g	4.09g	7.34g	24.6g
Hommikusöök	Toormoos 30g		30g	24Kcal	0.36g	0.06g	0.31g	4.32g
	Taimetee		201g	13Kcal	0g	0g	0.03g	3.23g
	<b>Kokku:</b>		<b>412g</b>	<b>235Kcal</b>	<b>7.33g</b>	<b>4.15g</b>	<b>7.68g</b>	<b>32.16g</b>
Lõunasöök	Paneeritud kala (ilma juustuta)	1, 4, 2	80g	203Kcal	9.74g	0.19g	10g	18.48g
	Riis (mahe)		171g	219Kcal	0.42g	0.08g	4.99g	48.58g
	Piima-koorekaste (mahepiim, mahe jahu)		80g	82Kcal	5.94g	4g	2.15g	4.99g
	Peedi-küüslaugusalat 1		60g	27Kcal	0.13g	0.02g	1.03g	4.65g
	Soojad juurvilljad (külmutatud)		49g	21Kcal	0.17g	0.03g	1.51g	2.58g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	<b>Kokku:</b>			<b>470g</b>	<b>615Kcal</b>	<b>16.77g</b>	<b>4.39g</b>	<b>21.78g</b>
Õhtusöök	Munapuder (mahe muna, mahepiim)	2, 1, 3	120g	155Kcal	9.76g	3.9g	9.71g	6.99g
	Valged keedetud oad 10g (eraldi)		10g	14Kcal	0.03g	0.01g	0.86g	1.99g
	Kodujuust (PRIA) 30g		30g	31Kcal	1.2g	0.63g	4.5g	0.63g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Maitsevesi sidruniga		201g	3Kcal	0.03g	0g	0.08g	0.38g
	<b>Kokku:</b>			<b>391g</b>	<b>266Kcal</b>	<b>11.39g</b>	<b>4.59g</b>	<b>17.24g</b>
Vitamiinipaus	Banaan 80g		100g	67Kcal	0.2g	0.1g	0.8g	15.24g
	<b>Kokku:</b>		<b>100g</b>	<b>67Kcal</b>	<b>0.2g</b>	<b>0.1g</b>	<b>0.8g</b>	<b>15.24g</b>
neljapäev 16.04.2026	Tatrahelbepuder (mahepiim)	2	181g	222Kcal	6.95g	4.06g	8.17g	30.5g
Hommikusöök	Hapukoor 20%		20g	44Kcal	4.3g	3.08g	0.66g	0.76g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)		200g	6Kcal	0.13g	0.02g	0.11g	0.83g
	<b>Kokku:</b>		<b>401g</b>	<b>272Kcal</b>	<b>11.38g</b>	<b>7.16g</b>	<b>8.94g</b>	<b>32.09g</b>
Lõunasöök	Kana-riisisupp 1	1, 2, 3	252g	145Kcal	2.83g	0.43g	9.14g	20g
	Maitseroheline 5g		2g	1Kcal	0.01g	0g	0.06g	0.08g

	Sepikuvorm 130		131g	258Kcal	7.02g	3.54g	7.66g	40.4g
	Piim 3,5% (PRIA)		150g	94Kcal	5.25g	5.03g	4.8g	6.98g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	<b>Kokku:</b>		<b>565g</b>	<b>561Kcal</b>	<b>15.47g</b>	<b>9.05g</b>	<b>23.76g</b>	<b>78.73g</b>
Õhtusöök	Puuviljasalat mangoga	1, 2	129g	74Kcal	0.15g	0.06g	0.49g	16.42g
	Vaniljekaste 100g (mahepiim)		100g	134Kcal	3.88g	2.25g	2.74g	22.08g
	<b>Kokku:</b>		<b>229g</b>	<b>208Kcal</b>	<b>4.03g</b>	<b>2.31g</b>	<b>3.23g</b>	<b>38.5g</b>
Vitamiinipaus	Pirn (PRIA)		100g	50Kcal	0g	0g	0.3g	10.2g
	<b>Kokku:</b>		<b>100g</b>	<b>50Kcal</b>	<b>0g</b>	<b>0g</b>	<b>0.3g</b>	<b>10.2g</b>
reede 17.04.2026	Piima-odrahelbesupp (mahepiim)	1, 2, 4	249g	185Kcal	7.63g	4.85g	8g	19.63g
Hommikusöök	Võiseplik tuunikalaga		50g	137Kcal	5.7g	2.43g	6.37g	14.58g
	<b>Kokku:</b>		<b>299g</b>	<b>322Kcal</b>	<b>13.34g</b>	<b>7.28g</b>	<b>14.37g</b>	<b>34.21g</b>
Lõunasöök	Sealihaguljašš 1	2, 1	139g	233Kcal	16.47g	6.55g	13.46g	6.85g
	Ahjukartul 200		200g	260Kcal	8.26g	1.16g	4.93g	40.19g
	Hiinakapsa-maisi-värskekurgisalat		62g	56Kcal	4.15g	0.62g	0.94g	3.31g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	<b>Kokku:</b>		<b>431g</b>	<b>612Kcal</b>	<b>29.24g</b>	<b>8.39g</b>	<b>21.43g</b>	<b>61.63g</b>
Õhtusöök	Pannkoogid (valmis) 100	1, 2, 3, 14	101g	236Kcal	7.42g	0.64g	6.36g	36.04g
	Toormoos pirnipüreega		29g	17Kcal	0.23g	0.04g	0.2g	3.17g
	Mahlajook chia seemnetega		200g	65Kcal	2.76g	0g	0.59g	9.51g
	<b>Kokku:</b>		<b>330g</b>	<b>318Kcal</b>	<b>10.41g</b>	<b>0.67g</b>	<b>7.15g</b>	<b>48.72g</b>
Vitamiinipaus	Porgand (PRIA)		100g	32Kcal	0.2g	0g	0.6g	5.6g
	<b>Kokku:</b>		<b>100g</b>	<b>32Kcal</b>	<b>0.2g</b>	<b>0g</b>	<b>0.6g</b>	<b>5.6g</b>

## 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