

MENÜÜ

16.02-22.02.2026



teenused@elva.ee

	ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE
HOMMIKUSÖÖK	PIIMA-MAKARONISUPP TUUNIKALAMÄÄRE RÖSTSEPIK	5-VILJAHELBEPUDER MARJAD TAIMETEE	HIRSIHELBEPUDE MAASIKA KUUBIKUD TAIMETEE	NELJAVILJAPALLID MAASIKA-BANAANI- JOGURTI MAHEDIK KAERAHELVESTE MANDLILAASTUD MUSTIKAD	KAERAHELBEPUDE TOORMOOS PIIM
VITAMIINIAMP	KAPSAS	VALGE REDIS	ÕUN	PORGAND	PIRN
LÖUNASÖÖK	AHJUS KÜPSETATUD KALKUNI KINTSULIHA KARTULIPÜREE VALGE KASTE PORGAND/MAR. KURK LEIB	HERNESUPP SEALIHAGA MAITSEROHELINE VASTLAKUKKEL LEIB	VÄRSKEKAPSAHAUTIS SEA-JA VEISEHAKKLIHAGA KEEDUKARTUL TOMAT LEIB	RASSOLNIK KALAGA MAITSEROHELINE KÜPSISETORT LEIB	SEAPRAAD KEEDUKARTUL HAUTATUD HAPUKAPSAS PRUUN KASTE JÄÄSALAT/PORGAND LEIB
ÕHTUOODE	KODUJUUST MARJAMAHEDIK LEIB KURK	PANNKOOGID KINOAGA MOOS PIIM	KÖÖGIVILJAPÜREESUPP KIKERHERNESTE SEPIKURUTOONID SEEMNED BANAAN	AHJUOMLETT SEPIK MAHL MELON	ODRAJAHUKARASK JÄÄTEE LILLKAPSAS

*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	Süsivesikud
esmaspäev 16.02.2026	Piima-makaronisupp	1, 2	251g	208Kcal	9.25g	5.89g	8.46g	22.37g
Hommikusöök	Röstseplik		30g	77Kcal	0.84g	0.09g	2.37g	14.55g
	Tuunikalamääre		21g	17Kcal	0.16g	0.04g	3.53g	0.29g
	Kokku:		302g	302Kcal	10.24g	6.02g	14.36g	37.21g
Lõunasöök	Ahjus küpsetatud kalkuni kintsuliha	2, 1, 3	80g	141Kcal	5.42g	2.65g	22.76g	0.21g
	Kartulipüree 200 (mahepiim)		200g	197Kcal	3.98g	2.55g	5.25g	34.13g
	Valge kaste toidukoorega 50g		80g	63Kcal	4.19g	2.43g	1.2g	5.09g
	Porgand/mar.kurk		80g	23Kcal	0.21g	0g	0.57g	3.8g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Küpsisetort		10g	30Kcal	1.83g	1.04g	0.58g	2.72g
	Kokku:		480g	517Kcal	15.99g	8.73g	32.47g	57.23g
Õhtusöök	Marjahahedik	1, 2	180g	69Kcal	0.61g	0.14g	0.97g	14g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Kurk (PRIA)		100g	10Kcal	0g	0g	0.7g	1.4g
	Kodujuust (PRIA)		10g	10Kcal	0.4g	0.21g	1.5g	0.21g
	Kokku:		320g	152Kcal	1.37g	0.41g	5.27g	26.89g
Vitamiinipaus	Kapsas (PRIA)		100g	20Kcal	0.3g	0.1g	1.6g	2.3g
	Kokku:		100g	20Kcal	0.3g	0.1g	1.6g	2.3g
teisipäev 17.02.2026	5-viljahelbepuder (mahepiim) 200	1, 2	181g	189Kcal	8.29g	5.03g	5.94g	22.62g
Hommikusöök	Marjad 30g		30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g
	Taimetee		201g	13Kcal	0g	0g	0.03g	3.23g
	Kokku:		412g	219Kcal	8.68g	5.09g	6.29g	28.34g
Lõunasöök	Hernesupp sealihaga	1, 2, 3	250g	300Kcal	11.54g	2.86g	15.2g	33.41g
	Maitseroheline 5g		2g	1Kcal	0.01g	0g	0.06g	0.08g
	Vastlakukkel tk		80g	267Kcal	11.76g	5.61g	5.4g	34.08g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Kokku:		362g	631Kcal	23.67g	8.53g	22.76g	78.84g
Õhtusöök	Pannkoogid kinoaga	1, 2, 3	101g	232Kcal	11.2g	3.4g	7.8g	24.4g
	Moos 30g		30g	50Kcal	0g	0g	0.09g	12.27g
	Piim 3,5% (PRIA)		150g	94Kcal	5.25g	5.03g	4.8g	6.98g
	Kokku:		281g	376Kcal	16.45g	8.43g	12.69g	43.64g
Vitamiinipaus	Valge redis		100g	19Kcal	0.1g	0g	0.8g	2.9g

	Kokku:		100g	19Kcal	0.1g	0g	0.8g	2.9g
kolmapäev 18.02.2026	Hirsihelbepuder 150/200 (mahepiim)	2	180g	184Kcal	6.37g	3.79g	6.79g	24.47g
Hommikusöök	Maasikakuubikud (külmutatud)		30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g
	Taimetee		201g	13Kcal	0g	0g	0.03g	3.23g
	Kokku:		411g	214Kcal	6.76g	3.85g	7.15g	30.2g
Lõunasöök	Värskekapsa- hakkliahautis 1	1	220g	222Kcal	13.35g	4.26g	13.92g	9.24g
	Keedetud kartul		150g	114Kcal	0.21g	0g	3.1g	24.12g
	Tomat 1		60g	14Kcal	0.18g	0g	0.46g	2.1g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Kokku:		460g	413Kcal	14.1g	4.32g	19.57g	46.75g
Õhtusöök	Köögilviljapüreesupp kikerhernestega 1 300	2, 14, 1	253g	173Kcal	9.96g	4.67g	4.42g	14.43g
	Seemned 5g		6g	42Kcal	4.14g	0g	0.84g	0.36g
	Sepikukrutoonid 20g		20g	51Kcal	0.56g	0.06g	1.58g	9.7g
	Banaan 80g		100g	67Kcal	0.2g	0.1g	0.8g	15.24g
	Kokku:		379g	333Kcal	14.86g	4.83g	7.63g	39.73g
Vitamiinipaus	Õun (PRIA)		100g	50Kcal	0g	0g	0.2g	10.9g
	Kokku:		100g	50Kcal	0g	0g	0.2g	10.9g
neljapäev 19.02.2026	Neljaviiljapallid	1, 2, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14	30g	80Kcal	1.05g	0.21g	3.3g	13.2g
Hommikusöök	Maasika-banaani- jogurti mahedik kaerahelvestega (mahe)150/200g		180g	126Kcal	2.25g	1.02g	3.32g	21.89g
	Mandliiaastud		20g	120Kcal	10.5g	0.79g	4.28g	1.13g
	Mustikad 20/30		30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g
	Kokku:		260g	343Kcal	14.19g	2.08g	11.23g	38.7g
Lõunasöök	Rassolnik kalaga	4, 1	251g	155Kcal	4.53g	0.74g	8.89g	18.66g
	Maitseroheline 5g		2g	1Kcal	0.01g	0g	0.06g	0.08g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Kokku:		283g	219Kcal	4.9g	0.8g	11.04g	30.01g
Õhtusöök	Ahjuomlett (mahepiim, mahe muna, mahe jahu)	2, 1, 3	120g	141Kcal	8.45g	3.82g	10.65g	5.43g
	Sepik		30g	77Kcal	0.84g	0.09g	2.37g	14.55g
	Mahl		200g	98Kcal	0.1g	0g	0.73g	23.4g
	Melon 80g		99g	17Kcal	0.1g	0g	0.4g	3.38g

	Kokku:		449g	333Kcal	9.49g	3.91g	14.14g	46.76g
Vitamiinipaus	Porgand (PRIA)		100g	32Kcal	0.2g	0g	0.6g	5.6g
	Kokku:		100g	32Kcal	0.2g	0g	0.6g	5.6g
reede 20.02.2026	Kaerahelbepuder (mahe piim, mahe kaerahelbed)	2, 1	179g	197Kcal	5.57g	2.39g	7.64g	27.21g
Hommikusöök	Toormoos 20g		20g	11Kcal	0.26g	0.04g	0.22g	1.66g
	Piim 3,5% (PRIA)		150g	94Kcal	5.25g	5.03g	4.8g	6.98g
	Kokku:		349g	302Kcal	11.08g	7.46g	12.66g	35.85g
Lõunasöök	Seapraad	3, 11, 2, 1	81g	277Kcal	21.82g	7.75g	20.27g	0g
	Keedetud kartul 200 (kooritud)		200g	161Kcal	0.22g	0g	4.22g	34.41g
	Hautatud hapukapsas 1		51g	84Kcal	5.85g	3.23g	0.45g	7.08g
	Pruun põhikaste 50g		80g	53Kcal	2.19g	0.29g	1.12g	6.84g
	Jääsalat/porgand 100g		80g	19Kcal	0.13g	0g	0.56g	3.06g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Kokku:		522g	657Kcal	30.56g	11.33g	28.71g	62.66g
Õhtusöök	Odrajahukarask (mahekeefir) 1 75/100	1, 2, 3	100g	242Kcal	9.29g	5.49g	7.57g	30.01g
	Jäätée		200g	15Kcal	0.02g	0g	0.08g	3.51g
	Lillkapsas (PRIA) 50g		50g	18Kcal	0.21g	0g	0.81g	2.6g
	Kokku:		350g	275Kcal	9.53g	5.49g	8.45g	36.12g
Vitamiinipaus	Pirn (PRIA)		100g	50Kcal	0g	0g	0.3g	10.2g
	Kokku:		100g	50Kcal	0g	0g	0.3g	10.2g

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