

MENÜÜ

19.01-25.01.2026



TAIMNE
TEISIPÄEV



teenused@elva.ee

	ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE
HOMMIKUSÖÖK	OMLETT VÕISEPIK TOMATIGA SOE MAHLAJOOK	4-VILJAHELBEPUDER MOOS TAIMETEE	PIIMA-MAISIMANNASUPP VÕILEIB JUUSTUGA	3-VILJAHELBEPUDER MOOS MAITSEVESI	TATRAHELBEPUDE HAPUKOOR/MARJAD KAKAO
VITAMIINIAMP	PORGAND	KURK	ÕUN	HURMAA	NUIKAPSAS
LÖUNASÖÖK	PANEERITUD KALA RIIS VALGE KASTE PUNAPEET/PAPRIKA/ JÄÄSALAT LEIB	RASSOLNIK VEISELIHAGA HAPUKOOR MAITSEROHELINE RUKKIJAHAHAHT PIIMAGA LEIB	KANAMAKSAKASTE KEEDUKARTUL PÕLDSALAT/TOMAT/ PORGAND LEIB	PEEDISUPP HAPUKOOR MAITSEROHELINE KOHUPIIMAVORM MARJAPÜREEGA LEIB	KANAFRIKASSE TÄISTERA JA DURUM PASTA PORGANDI- ANANASSISALAT LEIB
ÕHTUOODE	KODUJUUSTU- VAHUKOOREMAIUS MARJADEGA BANAAN	MAKARONISALAT LEIB MAITSEVESI PIRN	PITSA TUUNIKALAGA RUKOLA TAIMETEE MANDARIIN	KARTULIPUDER TANGUDE, HERNESTE JA PORGANDIGA ROHELISE SIBULA SALAT HAPUKOOREGA KIRSSTOMAT	BANAANIKEEKS MARJAMAHEDIK VIINAMARJAD

*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	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)
esmaspäev 19.01.2026	Omlett (mahemuna, mahepiim, mahe jahu)	121g	231Kcal	16.81g	5.53g	8.86g	10.97g
Hommikusöök	Võisepik tomatiga	49g	110Kcal	4.17g	2.24g	2.5g	15.12g
	Soe mahlajook	200g	65Kcal	0g	0g	0.02g	16.16g
	Kokku:	370g	406Kcal	20.98g	7.77g	11.38g	42.25g
Lõunasöök	Paneeritud kala (ilma juustuta)	80g	204Kcal	9.76g	0.19g	10.01g	18.51g
	Riis (mahe)	170g	218Kcal	0.42g	0.08g	4.96g	48.22g
	Valge kaste toidukoorega 50g	79g	61Kcal	4.13g	2.39g	1.18g	4.85g
	Punapeet/paprika(kollane)/jääsalat	80g	25Kcal	0.15g	0.01g	0.98g	4.03g
	Leib	30g	64Kcal	0.36g	0.06g	2.11g	11.34g
	Kokku:	439g	572Kcal	14.82g	2.73g	19.24g	86.95g
Õhtusöök	Kodujuustu-vahukooremais 130	130g	352Kcal	29.93g	19.52g	7.38g	13.37g
	Marjad 30g	30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g
	Banaan 80g	80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.3g
	Kokku:	240g	423Kcal	30.48g	19.66g	8.35g	28.16g
Vitamiinipaus	Porgand (PRIA)	100g	32Kcal	0.2g	0g	0.6g	5.6g
	Kokku:	100g	32Kcal	0.2g	0g	0.6g	5.6g
teisipäev 20.01.2026	4-viljabelbepuder (mahe piim, mahe helbed)	181g	214Kcal	11.77g	7.29g	5.44g	20.1g
Hommikusöök	Moos (lisatud suhkruta)	30g	50Kcal	0.18g	0g	0g	12g
	Taimetee	201g	13Kcal	0g	0g	0.03g	3.23g
	Kokku:	412g	277Kcal	11.95g	7.29g	5.47g	35.33g
Lõunasöök	Rassolnik veiselihaga 1	250g	140Kcal	3.48g	0.73g	6.64g	19.55g
	Maitseroheline 5g	1g	0Kcal	0.01g	0g	0.03g	0.04g
	Hapukoor 20%	20g	44Kcal	4.3g	3.08g	0.66g	0.76g
	Rukkijahuvaht õunamahlaga (mahe rukkijahu) 100	100g	94Kcal	0.2g	0.02g	1.35g	21.1g
	Piim 3,5% (PRIA)	150g	94Kcal	5.26g	5.03g	4.81g	6.98g
	Leib	30g	64Kcal	0.36g	0.06g	2.11g	11.34g
	Kokku:	551g	436Kcal	13.61g	8.92g	15.6g	59.77g
Õhtusöök	Makaronisalat singita 1	200g	291Kcal	15.66g	6.47g	7.1g	29.49g
	Leib	30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g

	Pirn (PRIA)	100g	50Kcal	0g	0g	0.3g	10.2g
	Kokku:	330g	404Kcal	16.02g	6.53g	9.5g	50.97g
Vitamiinipaus	Kurk (PRIA)	100g	10Kcal	0g	0g	0.7g	1.4g
	Kokku:	100g	10Kcal	0g	0g	0.7g	1.4g
kolmapäev 21.01.2026	Piima-maisimannasupp (mahepiim ja mahe maisimanna)	299g	232Kcal	10.61g	6.61g	9.66g	24g
Hommikusöök	Võileib juustuga	52g	161Kcal	9.39g	5.99g	6.24g	11.33g
	Kokku:	351g	393Kcal	20g	12.6g	15.9g	35.33g
Lõunasöök	Kanamaksakaste	140g	239Kcal	15.18g	6.52g	16.43g	9.01g
	Keedetud kartul	170g	129Kcal	0.23g	0g	3.5g	27.41g
	Põldsalat/tomat/porgand	80g	21Kcal	0.21g	0g	0.59g	3.35g
	Leib	30g	64Kcal	0.36g	0.06g	2.11g	11.34g
	Kokku:	420g	453Kcal	15.98g	6.58g	22.63g	51.11g
Õhtusöök	Pitsa tuunikalaga	149g	419Kcal	21.12g	6.01g	22.3g	33.72g
	Rukola	6g	2Kcal	0.04g	0.01g	0.16g	0.13g
	Taimetee	201g	13Kcal	0g	0g	0.03g	3.23g
	Mandariin	80g	35Kcal	0.08g	0g	0.72g	7.34g
	Kokku:	436g	469Kcal	21.24g	6.02g	23.21g	44.42g
Vitamiinipaus	Õun (PRIA)	100g	50Kcal	0g	0g	0.2g	10.9g
	Kokku:	100g	50Kcal	0g	0g	0.2g	10.9g
neljapäev 22.01.2026	3-viljahelbepuder (mahepiim, mahe helbed) 200	182g	183Kcal	8.3g	4.93g	6.09g	19.66g
Hommikusöök	Moos 30g	30g	50Kcal	0g	0g	0.09g	12.27g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)	200g	6Kcal	0.13g	0.02g	0.11g	0.83g
	Kokku:	412g	239Kcal	8.43g	4.95g	6.29g	32.76g
Lõunasöök	Peedisupp lihata (kikerhersed kuivatatud)	250g	144Kcal	2.8g	0.35g	5.17g	21.58g
	Maitseroheline 5g	1g	0Kcal	0.01g	0g	0.03g	0.04g
	Hapukoor 20%	20g	44Kcal	4.3g	3.08g	0.66g	0.76g
	Kohupiimavorm	131g	234Kcal	10.28g	5.97g	15.21g	19.98g
	Marjapüree (lisatud suhkruta)	30g	35Kcal	0.09g	0.01g	0.06g	8.58g
	Leib	30g	64Kcal	0.36g	0.06g	2.11g	11.34g
	Kokku:	462g	521Kcal	17.84g	9.47g	23.24g	62.28g

Õhtusöök	Kartulipuder tangude, herneste ja porgandiga (Paks pudör Seto)	170g	143Kcal	0.58g	0.08g	4.67g	28.45g
	Rohelise sibula salat hapukoorega 50g	50g	96Kcal	9.08g	6.48g	1.61g	1.96g
	Kirsstomat (PRIA) 50g	51g	11Kcal	0.15g	0g	0.31g	1.78g
	Kokku:	271g	250Kcal	9.81g	6.56g	6.59g	32.19g
Vitamiinipaus	Hurmaa	80g	53Kcal	0g	0g	0.7g	11.12g
	Kokku:	80g	53Kcal	0g	0g	0.7g	11.12g
reede 23.01.2026	Tatrahelbepuder (mahepiim)	179g	215Kcal	6.42g	3.71g	8.1g	30.05g
Hommikusöök	Hapukoor 20%	20g	44Kcal	4.3g	3.08g	0.66g	0.76g
	Marjad 30g	30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g
	Kakao (mahepiim)	200g	174Kcal	6.58g	4.3g	5.32g	23.1g
	Kokku:	429g	450Kcal	17.69g	11.15g	14.41g	56.4g
Lõunasöök	Kanafrikassee 1	139g	215Kcal	13.02g	7.77g	16.31g	7.56g
	Kirjud makaronid (täistera+mahe)	169g	250Kcal	5.04g	0.87g	7.33g	42.83g
	Porgandi-ananassisalat 1	60g	27Kcal	0.14g	0g	0.29g	5.54g
	Leib	30g	64Kcal	0.36g	0.06g	2.11g	11.34g
	Kokku:	398g	556Kcal	18.56g	8.7g	26.04g	67.27g
Õhtusöök	Banaanikeeks	151g	498Kcal	22.95g	3.69g	8.15g	63.95g
	Viinamarjad	80g	58Kcal	0.32g	0.05g	0.48g	12.56g
	Marjamahedik	180g	69Kcal	0.61g	0.14g	0.97g	14g
	Kokku:	411g	625Kcal	23.88g	3.88g	9.6g	90.51g
Vitamiinipaus	Nuikapsas (PRIA)	100g	24Kcal	0.2g	0g	0.5g	4.2g
	Kokku:	100g	24Kcal	0.2g	0g	0.5g	4.2g