MENÜÜ

teenused@elva.ee

09.11-15.11.2026

	ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE
HOMMIKUSÖÖK	PIIMA-MAKARONISUPP RÖSTSEPIK TUUNIKALAMÄÄRE	5-VILJAHELBEPUDER MARJAD PIIM	HIRSIHELBEPUDER MAASIKA KUUBIKUD TAIMETEE	RIISIHELBEPUDER MARJAPÜREE PIIM	KAERAHELBEPUDER TOORMOOS PIIM
VITAMIINIAMPS	PLOOM	KURK	ÕUN	PORGAND	PIRN
LÕUNASÖÖK	AHJUS KÜPSETATUD KALKUNI KINTSULIHA KARTULI-KÕRVITSAPÜREE VALGE KASTE ROHELINE HERNES JA PORGAND LEIB	MINESTRONE SUPP VEISELIHAGA HAPUKOOR MAITSEROHELINE PANNA COTTA TOORMOOSIGA LEIB	VÄRSKEKAPSAHAUTIS SEA- JA VEISEHAKKLIHAGA AHJUKARTUL TOMAT LEIB	PILAFF SEALIHAGA ROHELISE SIBULA SALAT HAPUKOOREGA VÄRSKEKAPSA- MARINEERITUD KURGISALAT MANGOLASSI LEIB	MAGUSHAPU KANAPADA TATAR HIINAKAPSA-MAISI- PORGANDISALAT LEIB
ÕHTUOODE	KODUJUUST LEIB TOMAT MARJAMAHEDIK	PITSA KANA JA KÖÖGIVILJADEGA MAHL	KÜLASUPP LEIB BANAAN	MUNAPUDER VÕILEIB JUUSTUGA MELON MAITSEVESI	ODRAJAHUKARASK ÜRDIVÕI JÄÄTEE KIRSSTOMAT

*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.

2-3a Nädala menüü

Söögikord	Retsept	Allergeenid	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud
esmaspäev 09.11.2026	Piima-makaronisupp	1, 2, 4	200g	203Kcal	8.61g	5.5g	8.02g	22.91g
Hommikusöök	Röstsepik		30g	77Kcal	0.84g	0.09g	2.37g	14.55g
	Tuunikalamääre		20g	23Kcal	0.9g	0.46g	3.34g	0.39g
	Kokku:		250g	303Kcal	10.35g	6.05g	13.72g	37.85g
Lõunasöök	Ahjus küpsetatud kalkuni kintsuliha	2, 1	60g	106Kcal	4.08g	1.99g	17.06g	0.15g
	Kartuli-kõrvitsapudru		150g	152Kcal	3.2g	1.98g	3.66g	26.16g
	Valge kaste toidukoorega 50g		60g	47Kcal	3.15g	1.82g	0.91g	3.79g
	Roheline hernes/porgand		60g	29Kcal	0.21g	0.02g	1.44g	4.12g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Kokku:		360g	397Kcal	10.99g	5.87g	25.17g	45.49g
Õhtusöök	Kodujuust (PRIA)	2, 1	80g	84Kcal	3.2g	1.68g	12g	1.68g
	Marjamahedik		180g	69Kcal	0.61g	0.14g	0.97g	14g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Tomat (PRIA)		80g	18Kcal	0.24g	0g	0.48g	2.8g
	Kokku:		370g	234Kcal	4.41g	1.88g	15.55g	29.76g
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	150g	152Kcal	6.41g	3.87g	4.89g	18.76g
Hommikusöök	Marjad 30g		30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g
	Kokku:		180g	169Kcal	6.8g	3.93g	5.22g	21.25g
Lõunasöök	Minestrone supp veiselihaga 300 (mahe veiseliha)	1, 2	200g	93Kcal	3.78g	0.74g	4.94g	9.27g
	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		120g	177Kcal	13.52g	8.95g	5.73g	8.07g
	Toormoos 30g		30g	22Kcal	0.37g	0.06g	0.31g	3.87g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Kokku:		402g	400Kcal	22.34g	12.89g	13.8g	33.33g
Õhtusöök	Pitsa kana ja köögiviljadega (täisterajahu)	2, 1	100g	218Kcal	7.99g	3.5g	11.57g	22.31g
	Mahe mahl		150g	73Kcal	0.08g	0g	0.54g	17.55g

	Kokku:		250g	291Kcal	8.07g	3.5g	12.12g	39.86g
Vitamiinipaus	Kurk (PRIA)		80g	8Kcal	0g	0g	0.56g	1.12g
	Kokku:		80g	8Kcal	0g	0g	0.56g	1.12g
kolmapäev 11.11.2026 Hommikusöök	Hirsihelbepuder 150/200 (mahepiim)	2	150g	157Kcal	5.57g	3.34g	5.67g	20.55g
	Maasikakuubikud (külmutatud)		30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g
	Taimetee		150g	10Kcal	0g	0g	0.02g	2.42g
	Kokku:		330g	184Kcal	5.96g	3.4g	6.01g	25.46g
Lõunasöök	Värskekapsa-hakklihahautis 1	1	200g	204Kcal	12.36g	3.9g	12.65g	8.41g
	Ahjukartul		140g	168Kcal	3.02g	0.41g	3.8g	30.38g
	Tomat 100		60g	14Kcal	0.18g	0g	0.46g	2.1g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Kokku:		430g	449Kcal	15.92g	4.37g	19.01g	52.17g
Õhtusöök	Külasupp (lihata)	1	200g	71Kcal	0.32g	0.04g	1.98g	13.89g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Banaan 80g		80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.24g
	Kokku:		310g	188Kcal	0.84g	0.18g	4.72g	37.41g
Vitamiinipaus	Õun (PRIA)		80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g
	Kokku:		80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g
neljapäev 12.11.2026 Hommikusöök	Riisihelbepuder (mahepiim)	2	150g	154Kcal	5.19g	3.26g	4.42g	22.17g
	Marjapüree (lisatud suhkruta)		30g	35Kcal	0.09g	0.01g	0.06g	8.49g
	Piim 3,5% (PRIA)		150g	94Kcal	5.25g	5.03g	4.8g	6.98g
	Kokku:		330g	283Kcal	10.53g	8.29g	9.28g	37.64g
Lõunasöök	Pilaff sealihaga	2, 1	200g	325Kcal	11.55g	3.81g	13.81g	40.75g
	Rohelise sibula salat hapukoorega 50g		50g	97Kcal	9.19g	6.55g	1.61g	1.96g
	Värskekapsa-marineeritud kurgisalat		50g	47Kcal	4.13g	0.58g	0.47g	1.59g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Mangolassi 200 (mahe mangopüree)		150g	92Kcal	2.08g	1.36g	3.61g	14.63g
	Kokku:		480g	624Kcal	27.31g	12.36g	21.6g	70.2g
Õhtusöök	Munapuder (mahe muna, mahepiim)	3, 2, 1	100g	132Kcal	8.11g	3.34g	9.08g	5.5g
	Võileib juustuga		50g	151Kcal	8.32g	5.29g	5.98g	11.32g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)		150g	4Kcal	0.1g	0.02g	0.08g	0.62g

	Melon 80g		80g	14Kcal	0.08g	0g	0.32g	2.72g
	Kokku:		380g	301Kcal	16.61g	8.65g	15.46g	20.16g
Vitamiinipaus	Pirn (PRIA)		80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g
	Kokku:		80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g
reede 13.11.2026 Hommikusöök	Kaerahelbepuder (mahe piim, mahe kaerahelbed)	1, 2	150g	165Kcal	4.67g	2.01g	6.38g	22.86g
	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:		320g	270Kcal	10.18g	7.08g	11.4g	31.5g
Lõunasöök	Magushapu kanapada	1, 8, 2	200g	194Kcal	7.13g	1.09g	21.59g	9.92g
	Tatar		140g	134Kcal	2.05g	0.87g	4.34g	23.6g
	Hiinakapsa-maisi-porgandisalat		50g	18Kcal	0.14g	0.02g	0.6g	3.06g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Kokku:		420g	409Kcal	9.69g	2.04g	28.63g	47.87g
Õhtusöök	Odrajahukarask (mahekeefir) 1 75/100	2, 1, 3	100g	250Kcal	8.58g	4.36g	8.51g	30.79g
	Ürdivõi 10g		100g	658Kcal	72.26g	47.34g	0.77g	1.08g
	Jäätee		150g	11Kcal	0.02g	0g	0.06g	2.63g
	Kirsstomat (PRIA)		80g	18Kcal	0.24g	0g	0.48g	2.8g
	Kokku:		430g	937Kcal	81.1g	51.7g	9.83g	37.31g
Vitamiinipaus	Porgand (PRIA)		80g	26Kcal	0.16g	0g	0.48g	4.48g
	Kokku:		80g	26Kcal	0.16g	0g	0.48g	4.48g

3-7a Nädala menüü

Söögikord	Retsept	Allergeenid	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud
esmaspäev 09.11.2026	Piima-makaronisupp	1, 2, 4	250g	253Kcal	10.77g	6.88g	10.02g	28.64g
Hommikusöök	Röstsepik		30g	77Kcal	0.84g	0.09g	2.37g	14.55g
	Tuunikalamääre		20g	23Kcal	0.9g	0.46g	3.34g	0.39g
	Kokku:		300g	353Kcal	12.5g	7.43g	15.73g	43.58g
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
	Valge kaste toidukoorega 50g		80g	63Kcal	4.2g	2.43g	1.21g	5.05g
	Roheline hernes/porgand		80g	39Kcal	0.28g	0.03g	1.92g	5.49g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Kokku:		450g	488Kcal	14.11g	7.55g	32.37g	53.41g
Õhtusöök	Kodujuust (PRIA)	2, 1	100g	104Kcal	4g	2.1g	15g	2.1g
	Marjamahedik		180g	69Kcal	0.61g	0.14g	0.97g	14g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Tomat (PRIA)		100g	22Kcal	0.3g	0g	0.6g	3.5g
	Kokku:		410g	258Kcal	5.27g	2.3g	18.67g	30.88g
Vitamiinipaus	Ploom (PRIA)		100g	49Kcal	0.3g	0g	0.5g	10.1g
	Kokku:		100g	49Kcal	0.3g	0g	0.5g	10.1g
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
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Kokku:		482g	468Kcal	26.67g	15.31g	16.47g	37.66g
Õhtusöök	Pitsa kana ja köögiviljadega (täisterajahu)	2, 1	120g	261Kcal	9.59g	4.2g	13.89g	26.77g
	Mahe mahl		200g	97Kcal	0.1g	0g	0.73g	23.4g

	Kokku:		320g	358Kcal	9.69g	4.2g	14.61g	50.17g
Vitamiinipaus	Kurk (PRIA)		100g	10Kcal	0g	0g	0.7g	1.4g
	Kokku:		100g	10Kcal	0g	0g	0.7g	1.4g
kolmapäev 11.11.2026 Hommikusöök	Hirsihelbepuder 150/200 (mahepiim)	2	180g	188Kcal	6.69g	4.01g	6.8g	24.65g
	Maasikakuubikud (külmutatud)		30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g
	Taimetee		200g	13Kcal	0g	0g	0.02g	3.23g
	Kokku:		410g	218Kcal	7.08g	4.07g	7.15g	30.38g
Lõunasöök	Värskekapsa-hakklihahautis 1	1	220g	224Kcal	13.6g	4.29g	13.92g	9.25g
	Ahjukartul		170g	204Kcal	3.67g	0.49g	4.62g	36.89g
	Tomat 100		80g	18Kcal	0.24g	0g	0.61g	2.8g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Kokku:		500g	509Kcal	17.86g	4.85g	21.24g	60.22g
Õhtusöök	Külasupp (lihata)	1	250g	89Kcal	0.41g	0.04g	2.47g	17.36g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Banaan 80g		100g	68Kcal	0.2g	0.1g	0.8g	15.3g
	Kokku:		380g	220Kcal	0.97g	0.2g	5.37g	43.94g
Vitamiinipaus	Õun (PRIA)		100g	50Kcal	0g	0g	0.2g	10.9g
	Kokku:		100g	50Kcal	0g	0g	0.2g	10.9g
neljapäev 12.11.2026 Hommikusöök	Riisihelbepuder (mahepiim)	2	180g	185Kcal	6.22g	3.91g	5.31g	26.61g
	Marjapüree (lisatud suhkruta)		30g	35Kcal	0.09g	0.01g	0.06g	8.49g
	Piim 3,5% (PRIA)		150g	94Kcal	5.25g	5.03g	4.8g	6.98g
	Kokku:		360g	314Kcal	11.56g	8.94g	10.17g	42.07g
Lõunasöök	Pilaff sealihaga	2, 1	220g	357Kcal	12.7g	4.2g	15.19g	44.82g
	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
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Mangolassi 200 (mahe mangopüree)		200g	122Kcal	2.77g	1.81g	4.81g	19.5g
	Kokku:		560g	696Kcal	29.98g	13.31g	24.28g	79.47g
Õhtusöök	Munapuder (mahe muna, mahepiim)	3, 2, 1	120g	158Kcal	9.74g	4.01g	10.9g	6.6g
	Võileib juustuga		50g	151Kcal	8.32g	5.29g	5.98g	11.32g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)		200g	6Kcal	0.13g	0.02g	0.11g	0.83g

	Melon 80g		100g	17Kcal	0.1g	0g	0.4g	3.4g
	Kokku:		470g	332Kcal	18.29g	9.32g	17.39g	22.15g
Vitamiinipaus	Pirn (PRIA)		100g	50Kcal	0g	0g	0.3g	10.2g
	Kokku:		100g	50Kcal	0g	0g	0.3g	10.2g
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
	Piim 3,5% (PRIA)		150g	94Kcal	5.25g	5.03g	4.8g	6.98g
	Kokku:		350g	303Kcal	11.11g	7.48g	12.68g	36.07g
Lõunasöök	Magushapu kanapada	1, 8, 2	220g	214Kcal	7.85g	1.2g	23.75g	10.91g
	Tatar		170g	163Kcal	2.49g	1.05g	5.27g	28.66g
	Hiinakapsa-maisi-porgandisalat		60g	22Kcal	0.17g	0.02g	0.72g	3.68g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Kokku:		480g	462Kcal	10.87g	2.34g	31.84g	54.53g
Õhtusöök	Odrajahukarask (mahekeefir) 1 75/100	2, 1, 3	120g	301Kcal	10.29g	5.23g	10.22g	36.95g
	Ürdivõi 10g		10g	66Kcal	7.23g	4.73g	0.08g	0.11g
	Jäätee		200g	15Kcal	0.02g	0g	0.08g	3.51g
	Kirsstomat (PRIA)		100g	22Kcal	0.3g	0g	0.6g	3.5g
	Kokku:		430g	404Kcal	17.84g	9.96g	10.98g	44.07g
Vitamiinipaus	Porgand (PRIA)		100g	32Kcal	0.2g	0g	0.6g	5.6g
	Kokku:		100g	32Kcal	0.2g	0g	0.6g	5.6g

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