MENÜÜ

16.11-22.11.2026

teenused@elva.ee

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	ODRAHELBEPUDER TOORMOOS BANAANIPÜREEGA	TÄISTERA JA DURUM PASTA SEA- JA VEISEHAKKLIHAGA KÜLM KASTE TOMATIPASTAGA PORGANDI-APELSINISALAT TOMAT LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR NEKATRIIN
TEISIPÄEV	4-VILJAHELBEPUDER MARJAPÜREE	AHJU ŠAŠLÕKK SEALIHAST KARTULIPÜREE/TÄISTERA JA DURUM PASTA PRUUN KASTE JÄÄSALAT/PORGAND MARINEERITUD KÕRVITSASALAT LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR PIRN
KOLMAPÄEV	MAISIMANNAPUDER MARJAPÜREE	PANEERITUD KALA JUUSTUKASTMES TATAR/RIIS VALGE KASTE PAPRIKA/ROHELISED HERNED KODUJUUST LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR MANDARIIN
NELJAPÄEV	3-VILJAHELBEPUDER MARJAPÜREE	TOMATINE KANASUPP MAITSEROHELINE BANAANI-PIRNI-MELONI-MARJASALAT VAHUKOOREGA LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR LILLKAPSAS
REEDE	PUDER SEEMNETE JA KLIIDEGA MOOS	VÄRSKEKAPSASUPP VEISELIHAGA MAITSEROHELINE KOHUPIIMAKREEM MAASIKA JA MANGO KUUBIKUTEGA LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR ÕUN

*Igapäevaselt lisaks maitsevesi.

Söögikord	Retsept	Allergeenid	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud
esmaspäev 16.11.2026	Odrahelbepuder (mahepiim)	1, 2	180g	169Kcal	6.07g	3.76g	5.53g	21.95g
Hommikusöök	Toormoos banaanipüreega		30g	19Kcal	0.36g	0.05g	0.34g	3.08g
	Kokku:		210g	188Kcal	6.42g	3.81g	5.87g	25.03g
Lõunasöök	Makaronid sea-veisehakklihaga (mahe makaronid)	1, 2, 3, 11	250g	447Kcal	15.68g	4.56g	20.81g	54.38g
	Külm kaste tomatipastaga (hapukoor)		80g	174Kcal	14.86g	8.06g	2.26g	7.47g
	Porgandi-apelsinisalat 50g		60g	22Kcal	0.09g	0g	0.44g	4.31g
	Tomat 100		100g	23Kcal	0.3g	0g	0.76g	3.5g
	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:		790g	777Kcal	34.19g	15.25g	28.72g	84.39g
Vitamiinipaus	Nektariin		80g	31Kcal	0.08g	0g	0.88g	6.26g
	Kokku:		80g	31Kcal	0.08g	0g	0.88g	6.26g
teisipäev 17.11.2026	4-viljahelbepuder (mahe piim, mahe helbed)	1, 2	180g	210Kcal	11.56g	7.16g	5.37g	19.69g
Hommikusöök	Marjapüree (lisatud suhkruta)		30g	35Kcal	0.09g	0.01g	0.06g	8.49g
	Kokku:		210g	245Kcal	11.65g	7.17g	5.43g	28.18g
Lõunasöök	Ahju šašlõkk (sealiha)	1, 2, 3	80g	226Kcal	17.07g	6.43g	17.48g	0.62g
	Kartulipüree 250		180g	171Kcal	4.22g	2.78g	4.96g	27.46g
	Kirjud makaronid (täistera+mahe)		100g	164Kcal	3.21g	0.56g	4.83g	28.26g
	Pruun põhikaste 50g		80g	56Kcal	2.57g	0.35g	1.06g	6.79g
	Jääsalat/porgand 100g		100g	24Kcal	0.16g	0g	0.7g	3.85g
	Marineeritud kõrvitsasalat 50g		60g	62Kcal	0.06g	0.02g	0.24g	14.82g
	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	814Kcal	30.53g	12.76g	33.72g	96.54g
Vitamiinipaus	Pirn (PRIA)		80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g
	Kokku:		80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g
kolmapäev 18.11.2026	Maisimannapuder (mahe piim, mahe maisimanna) 200g	1, 2	180g	259Kcal	12.09g	7.38g	6.68g	30.42g
Hommikusöök	Marjapüree (lisatud suhkruta) 20g		20g	23Kcal	0.06g	0.01g	0.04g	5.66g
	Kokku:		200g	282Kcal	12.15g	7.39g	6.72g	36.08g
Lõunasöök	Paneeritud kala juustukastmega	1, 4, 2	80g	204Kcal	9.76g	0.19g	10.02g	18.52g
	Riis		100g	103Kcal	0.2g	0.04g	2.34g	22.77g
	Tatar		100g	96Kcal	1.47g	0.62g	3.1g	16.86g
	Valge kaste võiga 50g		80g	124Kcal	8.36g	5.39g	3.64g	8.57g

	Paprika/rohelised herned 100g		100g	45Kcal	0.35g	0.04g	2.67g	5.81g
	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:		790g	714Kcal	24.59g	9.53g	30.72g	87.89g
Vitamiinipaus	Mandariin		80g	35Kcal	0.08g	0g	0.72g	7.34g
	Kokku:		80g	35Kcal	0.08g	0g	0.72g	7.34g
neljapäev 19.11.2026	3-viljahelbepuder (mahepiim, mahe helbed) 200	2, 1	180g	176Kcal	7.8g	4.62g	5.98g	19.27g
Hommikusöök	Marjapüree (lisatud suhkruta)		30g	35Kcal	0.09g	0.01g	0.06g	8.49g
	Kokku:		210g	211Kcal	7.89g	4.63g	6.04g	27.76g
Lõunasöök	Tomatine kanasupp 250g	1, 2	250g	144Kcal	2.91g	1.29g	13.08g	15.72g
	Maitseroheline 5g		2g	1Kcal	0.01g	0g	0.06g	0.08g
	Banaani-pirni-meloni-marjasalat		130g	68Kcal	0.47g	0.1g	0.9g	13.81g
	Vahukoor 30		30g	105Kcal	9.72g	6.35g	0.62g	3.8g
	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:		712g	429Kcal	16.37g	10.36g	19.11g	48.16g
Vitamiinipaus	Lillkapsas (PRIA)		80g	28Kcal	0.34g	0g	1.28g	4.13g
	Kokku:		80g	28Kcal	0.34g	0g	1.28g	4.13g
reede 20.11.2026	Puder seemnete ja kliidega (mahepiim)	2, 1, 14	180g	181Kcal	8.43g	4.24g	7g	18.04g
Hommikusöök	Moos 20g		20g	34Kcal	0g	0g	0.06g	8.18g
	Kokku:		200g	215Kcal	8.43g	4.24g	7.06g	26.22g
Lõunasöök	Värskekapsasupp veiselihaga (mahe veiseliha)	10, 2, 1	250g	106Kcal	3.97g	0.93g	8.14g	8.34g
	Maitseroheline 5g		2g	1Kcal	0.01g	0g	0.06g	0.08g
	Kohupiimakreem 130		130g	128Kcal	5.2g	3.06g	14.56g	5.72g
	Maasika ja mango kuubikud (külm)		30g	19Kcal	0.26g	0.05g	0.26g	3.62g
	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:		712g	365Kcal	12.69g	6.66g	27.46g	32.5g
Vitamiinipaus	Õun (PRIA)		80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g
	Kokku:		80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g

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