

# MENÜÜ



teenused@elva.ee

09.03-15.03.2026

	ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE
HOMMIKUSÖÖK	PIIMA-RIISISUPP VÕISEPIK TOMATIGA	AHJUOMLETT LEIB KURK TAIMETEE	RUUKIHELBEPUDEER TOORMOOS PÄHKLIID	HIRSI-RIISIHELBEPUDEER TOORMOOS PIRNIPÜREEGA PIIM	PIIMA- NELJAVILJAHELBESUPP SEPIK MUNAVÕIGA
VITAMIINIAMP	PIRN	PAPRIKA	ÕUN	PORGAND	MELON
LÖUNASÖÖK	KOORENE LÕHEPASTA PORGANDISALAT KÕRVITSASEEMNETEGA LEIB	PEEDISUPP PUNASE KAPSA JA VEISELIHAGA MAITSEROHELINE HAPUKOOR KREEKA JOGURTI KREEM MARJADEGA LEIB	AHJU ŠAŠLÖKK SEALIHAST KEEDUKARTUL VALGE KASTE TOMAT/MARINEERITUD KURK LEIB	KARTULI SEA- VEISEHAKKLIHASUPP MAITSEROHELINE VANILJEPUDING TOORMOOSIGA LEIB	KANAPADA TATAR VÄRSKEKAPSA-MAISI- PAPRIKASALAT LEIB
ÕHTUOODE	ÕUNAKOOK MARJAMAHEDIK LILLKAPSAS	AHJUS RÖSTITUD BATAAT, PORGAND, KARTUL ÜRTIDEGA KÜLM KASTE ÜRTIDEGA MAHL BANAAN	KALA-PÜREESUPP KÕRVITSAGA MAITSEROHELINE SEPIKUKRUTOONID RÖSTITUD KIKERHERNED LEIB VALGE REDIS	PITSA TUUNIKALAGA RUKOLA TAIMETEE PIRN	PUUVILJASALAT MANGOGA KOHUPIIMA- JOGURTIKREEM

\*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 09.03.2026	Piima-riisipupp (mahepiim, mahe riis)	1, 2	250g	298Kcal	8.82g	5.64g	9.14g	45.18g
Hommikusöök	Võiseplik tomatiga		51g	113Kcal	4.33g	2.33g	2.57g	15.53g
	<b>Kokku:</b>		<b>301g</b>	<b>411Kcal</b>	<b>13.15g</b>	<b>7.97g</b>	<b>11.71g</b>	<b>60.71g</b>
Lõunasöök	Koorene lõhepasta (mahe makaronid)	4, 2, 1, 14	221g	415Kcal	20.53g	8.6g	20.44g	36.41g
	Porgandisalat kõrvitsaseemnetega		61g	38Kcal	1.6g	0g	0.64g	4.41g
	Leib		30g	64Kcal	0.36g	0.06g	2.11g	11.35g
	<b>Kokku:</b>		<b>312g</b>	<b>517Kcal</b>	<b>22.49g</b>	<b>8.66g</b>	<b>23.19g</b>	<b>52.17g</b>
Õhtusöök	Õunakook (mahe muna, mahe jahu, mahe keefir)	1, 2, 3	120g	210Kcal	2.18g	1.17g	4.49g	41.81g
	Marjamahedik		180g	69Kcal	0.61g	0.14g	0.97g	14.01g
	Lillkapsas (PRIA) 50g		50g	18Kcal	0.21g	0g	0.8g	2.57g
	<b>Kokku:</b>		<b>350g</b>	<b>297Kcal</b>	<b>3g</b>	<b>1.32g</b>	<b>6.26g</b>	<b>58.39g</b>
Vitamiinipaus	Pirn (PRIA)		100g	50Kcal	0g	0g	0.3g	10.18g
	<b>Kokku:</b>		<b>100g</b>	<b>50Kcal</b>	<b>0g</b>	<b>0g</b>	<b>0.3g</b>	<b>10.18g</b>
teisipäev 10.03.2026	Ahjuomlett (mahepiim, mahe muna, mahe jahu)	2, 1, 3	120g	143Kcal	8.44g	3.8g	10.72g	6.08g
Hommikusöök	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Kurk 30g		30g	3Kcal	0g	0g	0.21g	0.42g
	Taimetee		200g	14Kcal	0g	0g	0.03g	3.37g
	<b>Kokku:</b>		<b>380g</b>	<b>223Kcal</b>	<b>8.8g</b>	<b>3.86g</b>	<b>13.05g</b>	<b>21.15g</b>
Lõunasöök	Peedisupp punase kapsa ja veiselihaga 1	2, 1	250g	116Kcal	2.73g	1.46g	8.86g	12.37g
	Maitseroheline 5g		2g	1Kcal	0.01g	0g	0.06g	0.08g
	Hapukoor 20%		20g	45Kcal	4.33g	3.1g	0.66g	0.77g
	Kreeka jogurti kreem		130g	140Kcal	11g	7.05g	4.96g	5.4g
	Marjad 30g		30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.51g
	Leib		30g	64Kcal	0.36g	0.06g	2.11g	11.35g
	<b>Kokku:</b>		<b>462g</b>	<b>383Kcal</b>	<b>18.83g</b>	<b>11.73g</b>	<b>16.98g</b>	<b>32.48g</b>
Õhtusöök	Ahjus röstitud bataat, porgand, kartul ürtidega	2, 3, 11	130g	193Kcal	3.57g	0.6g	2.98g	36.21g
	Külm kaste ürtidega		80g	109Kcal	7.87g	1.99g	2.24g	7.39g
	Mahe mahl		200g	97Kcal	0.1g	0g	0.73g	23.4g
	Banaan 80g		100g	67Kcal	0.2g	0.1g	0.8g	15.27g

	Kokku:		510g	466Kcal	11.74g	2.69g	6.75g	82.28g
Vitamiinipaus	Paprika (PRIA)		100g	28Kcal	0.2g	0.1g	1.1g	4.5g
	Kokku:		100g	28Kcal	0.2g	0.1g	1.1g	4.5g
kolmapäev 11.03.2026	Rukkihelbepuder (mahepiim)	1, 2, 7, 9	179g	128Kcal	5.92g	3.76g	5.02g	12.57g
Hommikusöök	Toormoos 20g		20g	11Kcal	0.26g	0.04g	0.22g	1.66g
	Pähklisegu		5g	33Kcal	2.93g	0g	1.07g	0.71g
	Kokku:		204g	172Kcal	9.1g	3.8g	6.31g	14.93g
Lõunasöök	Ahju šašlök	2, 1	80g	227Kcal	17.09g	6.44g	17.5g	0.61g
	Keedetud kartul		170g	129Kcal	0.23g	0g	3.52g	27.43g
	Valge kaste toidukoorega 50g		80g	62Kcal	4.21g	2.44g	1.18g	4.88g
	Tomat/mar.kurk		80g	18Kcal	0.28g	0g	0.68g	2.49g
	Leib		30g	64Kcal	0.36g	0.06g	2.11g	11.35g
		Kokku:		440g	500Kcal	22.19g	8.94g	24.99g
Õhtusöök	Kala-püreesupp kõrvitsaga 1	4, 2, 1	251g	173Kcal	8.19g	4.04g	11.47g	12.21g
	Maitseroheline 5g		2g	1Kcal	0.01g	0g	0.06g	0.08g
	Sepikukrutoonid 20g		20g	52Kcal	0.56g	0.06g	1.59g	9.77g
	Röstitud kikerherned 10g		10g	16Kcal	0.44g	0.05g	0.86g	1.66g
	Leib		30g	64Kcal	0.36g	0.06g	2.11g	11.35g
	Valge redis 50g		50g	10Kcal	0.05g	0g	0.4g	1.46g
	Kokku:		363g	316Kcal	9.62g	4.22g	16.5g	36.53g
Vitamiinipaus	Õun (PRIA)		100g	50Kcal	0g	0g	0.2g	10.88g
	Kokku:		100g	50Kcal	0g	0g	0.2g	10.88g
neljapäev 12.03.2026	Hirsi- riisihelbepuder (mahepiim)	2	179g	208Kcal	6.43g	3.88g	6.65g	30.43g
Hommikusöök	Toormoos pirnipüreega		31g	18Kcal	0.25g	0.04g	0.21g	3.32g
	Piim 3,5% (PRIA)		150g	94Kcal	5.25g	5.03g	4.8g	6.98g
	Kokku:		360g	320Kcal	11.93g	8.94g	11.66g	40.72g
Lõunasöök	Kartuli-sea- veisehakklihasupp 1	1, 2	250g	236Kcal	8.21g	2.56g	11.09g	28.27g
	Maitseroheline 5g		2g	1Kcal	0.01g	0g	0.06g	0.08g
	Vanillipuding		150g	169Kcal	5.77g	3.78g	4.73g	24.5g
	Toormoos 30g		30g	22Kcal	0.37g	0.06g	0.32g	3.82g
	Leib		30g	64Kcal	0.36g	0.06g	2.11g	11.35g
		Kokku:		462g	492Kcal	14.73g	6.46g	18.31g
Õhtusöök	Pitsa tuunikalaga	2, 1, 4	120g	333Kcal	16.29g	4.71g	18.02g	27.49g

	Rukola		5g	1Kcal	0.04g	0.01g	0.13g	0.11g
	Taimetee		200g	14Kcal	0g	0g	0.03g	3.49g
	Pirn (PRIA) 50g		50g	25Kcal	0g	0g	0.15g	5.14g
	Kokku:		375g	373Kcal	16.32g	4.71g	18.33g	36.22g
Vitamiinipaus	Porgand (PRIA)		100g	32Kcal	0.2g	0g	0.6g	5.59g
	Kokku:		100g	32Kcal	0.2g	0g	0.6g	5.59g
reede 13.03.2026	Piima- neljavijahelbesupp	2, 1, 3	251g	188Kcal	7.09g	4.22g	7.13g	22.48g
Hommikusöök	Sepik munavõiga		50g	160Kcal	10.25g	5.97g	3.88g	12.68g
	Kokku:		301g	348Kcal	17.34g	10.19g	11.01g	35.16g
Lõunasöök	Kanapada	2, 1	151g	186Kcal	7.98g	2.59g	18.12g	10.08g
	Tatar		170g	164Kcal	2.73g	1.15g	5.48g	29.47g
	Värskekapsa- maisi-paprikasalat		60g	64Kcal	4.35g	0.64g	1.19g	4.2g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Kokku:		411g	477Kcal	15.42g	4.44g	26.9g	55.03g
Õhtusöök	Puuviljasalat mangoga	2	130g	75Kcal	0.15g	0.06g	0.5g	16.57g
	Kohupiima- jogurtikreem 130		131g	96Kcal	3.62g	2.23g	9.43g	6.34g
	Kokku:		261g	171Kcal	3.77g	2.29g	9.94g	22.91g
Vitamiinipaus	Melon 80g		100g	17Kcal	0.1g	0g	0.4g	3.39g
	Kokku:		100g	17Kcal	0.1g	0g	0.4g	3.39g

## Allergeenid

1	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	14
Teravili (nisu, rukis, oder, kaer) ja neist valmistatud tooted	Väeveldeoksiidid 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