

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 KAERAHELVESTEGA MANDLILAASTUD MUSTIKAD	KAERAHELBEPUDE TOORMOOS PIIM
VITAMIINIAMPS	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 KOHUPIIMAKREEM RIIVLEIVA JA TOORMOOSIGA LEIB	SEAPRAAD KEEDUKARTUL HAUTATUD HAPUKAPSAS PRUUN KASTE JÄÄSALAT/PORGAND LEIB
ÕHTUOODE	KODUJUUST MARJAMAHEDIK LEIB KURK	PANNKOOGID KINOAGA MOOS PIIM	KÖÖGIVILJAPÜREESUPP KIKERHERNESTEGA SEPIKUKRUTOONID 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	249g	204Kcal	8.94g	5.7g	8.37g	22.36g
Hommikusöök	Röstseplik		30g	77Kcal	0.84g	0.09g	2.37g	14.55g
	Tuunikalamääre		20g	16Kcal	0.15g	0.04g	3.36g	0.27g
	Kokku:		299g	297Kcal	9.92g	5.83g	14.1g	37.18g
Lõunasöök	Ahjus küpsetatud kalkuni kintsuliha	2, 1	80g	143Kcal	5.63g	2.79g	22.76g	0.22g
	Kartulipüree 200 (mahepiim)		200g	198Kcal	4.01g	2.57g	5.27g	34.17g
	Valge kaste toidukoorega 50g		80g	63Kcal	4.22g	2.44g	1.21g	5.08g
	Porgand/mar.kurk		80g	23Kcal	0.21g	0g	0.56g	3.79g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.09g	11.21g
	Kokku:		470g	490Kcal	14.43g	7.86g	31.89g	54.47g
Õhtusöök	Marjamahedik	1, 2	180g	69Kcal	0.61g	0.14g	0.97g	14g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.09g	11.21g
	Kurk (PRIA)		100g	10Kcal	0g	0g	0.7g	1.4g
	Kodujuust (PRIA)		100g	104Kcal	4g	2.1g	15g	2.1g
	Kokku:		410g	246Kcal	4.97g	2.3g	18.76g	28.72g
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	180g	184Kcal	7.89g	4.78g	5.86g	22.46g
Hommikusöök	Marjad 30g		30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g
	Taimetee		200g	14Kcal	0g	0g	0.03g	3.37g
	Kokku:		410g	215Kcal	8.28g	4.84g	6.21g	28.31g
Lõunasöök	Hernesupp sealihaga	1, 2, 3	250g	296Kcal	10.95g	2.78g	15.31g	33.63g
	Maitseroheline 5g		2g	1Kcal	0.01g	0g	0.06g	0.08g
	Vastlakukkel tk		80g	267Kcal	11.74g	5.6g	5.39g	34.02g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.09g	11.21g
	Kokku:		362g	627Kcal	23.06g	8.44g	22.84g	78.94g
Õhtusöök	Pannkoogid kinoaga	1, 2, 3	100g	219Kcal	9.92g	3.22g	7.78g	24.02g
	Moos 30g		30g	51Kcal	0g	0g	0.09g	12.35g
	Piim 3,5% (PRIA)		150g	94Kcal	5.24g	5.02g	4.79g	6.97g
	Kokku:		280g	364Kcal	15.17g	8.23g	12.67g	43.34g
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	179g	185Kcal	6.46g	3.86g	6.75g	24.42g
Hommikusöök	Maasikakuubikud (külmutatud)		30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g
	Taimetee		200g	14Kcal	0g	0g	0.03g	3.37g
	Kokku:		409g	216Kcal	6.85g	3.92g	7.11g	30.28g
Lõunasöök	Värskekapsa- hakkliahautis 1	1	220g	224Kcal	13.57g	4.29g	13.92g	9.24g
	Keedetud kartul		150g	114Kcal	0.21g	0g	3.12g	24.22g
	Tomat 1		60g	14Kcal	0.18g	0g	0.46g	2.1g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.09g	11.21g
	Kokku:		460g	415Kcal	14.32g	4.35g	19.59g	46.78g
Õhtusöök	Köögiviljapüreesupp kikerhernestega 1 300	2, 14, 1	250g	164Kcal	9.05g	4.44g	4.31g	14.43g
	Seemned 5g		5g	33Kcal	3.24g	0g	0.66g	0.28g
	Sepikukrutoonid 20g		20g	52Kcal	0.56g	0.06g	1.59g	9.77g
	Banaan 80g		100g	68Kcal	0.2g	0.1g	0.8g	15.32g
	Kokku:		375g	317Kcal	13.06g	4.6g	7.36g	39.79g
Vitamiinipaus	Õun (PRIA)		100g	50Kcal	0g	0g	0.2g	10.88g
	Kokku:		100g	50Kcal	0g	0g	0.2g	10.88g
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	128Kcal	2.27g	1.01g	3.38g	22.31g
	Mandlilaastud		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	345Kcal	14.21g	2.07g	11.29g	39.12g
Lõunasöök	Rassolnik kalaga	4, 1, 2, 3	250g	155Kcal	4.53g	0.74g	8.79g	18.62g
	Maitseroheline 5g		2g	1Kcal	0.01g	0g	0.06g	0.08g
	Kohupiimakreem riivleivaga 130g		130g	140Kcal	5.12g	2.94g	14.42g	8.68g
	Toormoos 20g		20g	11Kcal	0.26g	0.04g	0.22g	1.66g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.09g	11.21g
	Kokku:		432g	370Kcal	10.27g	3.78g	25.57g	40.25g
Õhtusöök	Ahjuomlett (mahepiim, mahe muna, mahe jahu)	2, 1, 3	120g	142Kcal	8.46g	3.82g	10.7g	5.74g
	Sepik		30g	76Kcal	0.84g	0.09g	2.36g	14.47g
	Mahl		200g	98Kcal	0.1g	0g	0.73g	23.4g

	Melon 80g		100g	17Kcal	0.1g	0g	0.4g	3.41g
	Kokku:		450g	333Kcal	9.49g	3.9g	14.18g	47.01g
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	180g	199Kcal	5.62g	2.42g	7.68g	27.55g
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	304Kcal	11.13g	7.49g	12.7g	36.18g
Lõunasöök	Seapraad	3, 11, 2	81g	275Kcal	21.52g	7.72g	20.29g	0g
	Keedetud kartul 200 (kooritud)		200g	161Kcal	0.22g	0g	4.23g	34.49g
	Hautatud hapukapsas 1		50g	73Kcal	5.03g	2.69g	0.45g	6.09g
	Pruun põhikaste 50g		80g	56Kcal	2.67g	0.36g	1.08g	6.56g
	Jäasalat/porgand 100g		80g	19Kcal	0.13g	0g	0.56g	3.06g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Kokku:		521g	647Kcal	29.94g	10.83g	28.7g	61.48g
Õhtusöök	Odrajahukarask (mahekeefir) 1 75/100	1, 2, 3	100g	240Kcal	9.11g	5.41g	7.51g	30.01g
	Jätee		200g	16Kcal	0.03g	0g	0.09g	3.66g
	Lillkapsas (PRIA) 50g		50g	18Kcal	0.21g	0g	0.8g	2.59g
	Kokku:		350g	274Kcal	9.35g	5.41g	8.39g	36.25g
Vitamiinipaus	Pirn (PRIA)		100g	50Kcal	0g	0g	0.3g	10.19g
	Kokku:		100g	50Kcal	0g	0g	0.3g	10.19g

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