

# MENÜÜ

31.08-06.09.2026



teenused@elva.ee

|              | ESMASPÄEV                                                                                                       | TEISIPÄEV                                                                   | KOLMAPÄEV                                                                                                           | NELJAPÄEV                                                                        | REEDE                                                         |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| HOMMIKUSÖÖK  | NISUHELBEPUDER<br>MOOS<br>PIIM                                                                                  | PUDER SEEMNETE JA<br>KLIIDEGA<br>TOORMOOS<br>PIRNIPÜREEGA<br>MAHL           | TATRAHELBEPUDER<br>HAPUKOOR<br>TAIMETEE                                                                             | MUNAPUDER<br>RÖSTSEPIK<br>VÕI<br>TOMAT<br>KAKAO                                  | KAERAHELBEPUDER<br>MOOS                                       |
| VITAMIINIAMP | ÕUN                                                                                                             | KURK                                                                        | LILLKAPSAS                                                                                                          | BANAAN                                                                           | APRIKOOS                                                      |
| LÖUNASÖÖK    | PILAFF KANALIHAGA<br>ROHELISE SIBULA SALAT<br>HAPUKOOREGA<br>VÄRSKEKAPSA-<br>MARINEERITUD<br>KURGISALAT<br>LEIB | KALA-RIISISUPP<br>MAITSEROHELINE<br>JÄÄTIS<br>LEIB                          | PIKKPOISS SEA-<br>VEISEHAKKLIHAST<br>KARTULI-PORGANDIPÜREE<br>VALGE KASTE<br>PAPRIKA JA ROHELISED<br>HERNED<br>LEIB | KARTULI-FRIKADELLISUPP<br>MAITSEROHELINE<br>KOHUPIIMAKREEM<br>KISSELLIGA<br>LEIB | KANAMAKSAKASTE<br>KEEDUKARTUL<br>PÕLDSALAT JA PORGAND<br>LEIB |
| ÕHTUOODE     | SIDRUNI-<br>SUVIKÕRVITSAKEEKS<br>PUUVILJASMUUTI<br>KURK                                                         | TATRAROOG<br>KANALIHAGA<br>JOGURTI-KURGI-<br>KÜÜSLAUGUKASTE<br>LEIB<br>PIRN | KÜLASUPP<br>LEIB<br>MELON                                                                                           | MAKARONISALAT<br>MAITSEVESI<br>LEIB                                              | ÕUNAKOOK<br>PIRNI-BANAANIMAHEDIK<br>PAPRIKA                   |

\*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<br>31.08.2026 | Nisuhelbepuder (mahepiim)                                   | 1, 2              | 180g | 196Kcal | 6.78g  | 3.97g                  | 7.32g  | 24.57g      |
| Hommikusöök             | Moos 20g                                                    |                   | 20g  | 34Kcal  | 0g     | 0g                     | 0.06g  | 8.18g       |
|                         | Piim 3,5% (PRIA)                                            |                   | 150g | 94Kcal  | 5.25g  | 5.03g                  | 4.8g   | 6.98g       |
|                         | Kokku:                                                      |                   | 350g | 324Kcal | 12.03g | 8.99g                  | 12.18g | 39.72g      |
| Lõunasöök               | Pilaiff kanalihaga (mahe riis)                              | 2, 1              | 220g | 283Kcal | 2.58g  | 0.43g                  | 16.45g | 47.65g      |
|                         | Rohelise sibula salat hapukoorega 100g                      |                   | 100g | 195Kcal | 18.38g | 13.1g                  | 3.23g  | 3.92g       |
|                         | Värskekapsa-marineeritud kurgisalat                         |                   | 60g  | 57Kcal  | 4.96g  | 0.7g                   | 0.56g  | 1.91g       |
|                         | Leib                                                        |                   | 30g  | 63Kcal  | 0.36g  | 0.06g                  | 2.1g   | 11.28g      |
|                         | Kokku:                                                      |                   | 410g | 598Kcal | 26.28g | 14.29g                 | 22.34g | 64.76g      |
| Õhtusöök                | Suvikõrvitsakarask (mahekeefir, mahemuna, mahe jahu) 75/100 | 3, 1, 14, 2       | 120g | 326Kcal | 15.45g | 3.44g                  | 8.65g  | 37.63g      |
|                         | Arturi smuuti 150/200                                       |                   | 180g | 82Kcal  | 1.55g  | 0.08g                  | 1.24g  | 14.74g      |
|                         | Kurk (PRIA)                                                 |                   | 100g | 10Kcal  | 0g     | 0g                     | 0.7g   | 1.4g        |
|                         | Kokku:                                                      |                   | 400g | 418Kcal | 17g    | 3.53g                  | 10.59g | 53.77g      |
| Vitamiinipaus           | Õun (PRIA)                                                  |                   | 100g | 50Kcal  | 0g     | 0g                     | 0.2g   | 10.9g       |
|                         | Kokku:                                                      |                   | 100g | 50Kcal  | 0g     | 0g                     | 0.2g   | 10.9g       |
| teisipäev<br>01.09.2026 | Puder seemnete ja kliidega (mahepiim)                       | 2, 1, 14          | 180g | 181Kcal | 8.43g  | 4.24g                  | 7g     | 18.04g      |
| Hommikusöök             | Toormoos pirnipüreega                                       |                   | 30g  | 18Kcal  | 0.25g  | 0.04g                  | 0.21g  | 3.25g       |
|                         | Mahe mahl                                                   |                   | 200g | 97Kcal  | 0.1g   | 0g                     | 0.73g  | 23.4g       |
|                         | Kokku:                                                      |                   | 410g | 296Kcal | 8.78g  | 4.27g                  | 7.94g  | 44.69g      |
| Lõunasöök               | Kala-riisisupp (kartuliga, munata) 300g                     | 1, 2, 3, 8, 13, 4 | 250g | 156Kcal | 4.29g  | 0.72g                  | 9.09g  | 19.52g      |
|                         | Maitseroheline 5g                                           |                   | 2g   | 1Kcal   | 0.01g  | 0g                     | 0.06g  | 0.08g       |
|                         | Jäätis tk                                                   |                   | 80g  | 300Kcal | 17.61g | 0g                     | 3.36g  | 32.02g      |
|                         | Leib                                                        |                   | 30g  | 63Kcal  | 0.36g  | 0.06g                  | 2.1g   | 11.28g      |
|                         | Kokku:                                                      |                   | 362g | 520Kcal | 22.28g | 0.78g                  | 14.61g | 62.9g       |
| Õhtusöök                | Tatraroo kanalihaga                                         | 2, 1              | 220g | 287Kcal | 7.02g  | 1.08g                  | 20.97g | 33.19g      |
|                         | Maitsestatamata jogurti-kurgi-küüslauukaste (Tzatziki)      |                   | 80g  | 35Kcal  | 1.48g  | 0.96g                  | 2.1g   | 3.24g       |
|                         | Leib                                                        |                   | 30g  | 63Kcal  | 0.36g  | 0.06g                  | 2.1g   | 11.28g      |
|                         | Pirn (PRIA)                                                 |                   | 100g | 50Kcal  | 0g     | 0g                     | 0.3g   | 10.2g       |

|                         |                                                       |                       |      |         |        |        |        |        |
|-------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------|------|---------|--------|--------|--------|--------|
|                         | Kokku:                                                |                       | 430g | 435Kcal | 8.86g  | 2.1g   | 25.47g | 57.91g |
| Vitamiinipaus           | Kurk (PRIA)                                           |                       | 100g | 10Kcal  | 0g     | 0g     | 0.7g   | 1.4g   |
|                         | Kokku:                                                |                       | 100g | 10Kcal  | 0g     | 0g     | 0.7g   | 1.4g   |
| kolmapäev<br>02.09.2026 | Tatrahelbepuder<br>(mahepiim)                         | 2                     | 180g | 219Kcal | 6.76g  | 3.94g  | 8.12g  | 30.34g |
| Hommikusöök             | Hapukoor 20%                                          |                       | 20g  | 44Kcal  | 4.3g   | 3.08g  | 0.66g  | 0.76g  |
|                         | Taimetee                                              |                       | 200g | 13Kcal  | 0g     | 0g     | 0.03g  | 3.23g  |
|                         | Kokku:                                                |                       | 400g | 276Kcal | 11.06g | 7.02g  | 8.81g  | 34.34g |
| Lõunasöök               | Pikkpoiss sea-<br>veisehakklihast<br>(mahe veiseliha) | 1, 2, 3               | 80g  | 191Kcal | 12.69g | 5.04g  | 13.23g | 5.89g  |
|                         | Kartuli-<br>porgandipuder                             |                       | 170g | 204Kcal | 6.98g  | 4.49g  | 5.34g  | 28.37g |
|                         | Valge kaste<br>toidukoorega 50g                       |                       | 80g  | 63Kcal  | 4.2g   | 2.43g  | 1.21g  | 5.05g  |
|                         | Paprika/rohelised<br>herned 100g                      |                       | 80g  | 36Kcal  | 0.28g  | 0.03g  | 2.14g  | 4.65g  |
|                         | Leib                                                  |                       | 30g  | 63Kcal  | 0.36g  | 0.06g  | 2.1g   | 11.28g |
|                         | Kokku:                                                |                       | 440g | 557Kcal | 24.51g | 12.05g | 24.02g | 55.24g |
| Õhtusöök                | Külasupp (lihata)                                     | 1                     | 250g | 89Kcal  | 0.41g  | 0.05g  | 2.47g  | 17.38g |
|                         | Leib                                                  |                       | 30g  | 63Kcal  | 0.36g  | 0.06g  | 2.1g   | 11.28g |
|                         | Melon 80g                                             |                       | 100g | 17Kcal  | 0.1g   | 0g     | 0.4g   | 3.4g   |
|                         | Kokku:                                                |                       | 380g | 169Kcal | 0.87g  | 0.11g  | 4.97g  | 32.06g |
| Vitamiinipaus           | Lillkapsas (PRIA)                                     |                       | 100g | 36Kcal  | 0.42g  | 0g     | 1.6g   | 5.16g  |
|                         | Kokku:                                                |                       | 100g | 36Kcal  | 0.42g  | 0g     | 1.6g   | 5.16g  |
| neljapäev<br>03.09.2026 | Munapuder (mahe<br>muna, mahepiim)                    | 1, 3, 8, 10, 11,<br>2 | 120g | 161Kcal | 10.5g  | 4g     | 9.68g  | 6.89g  |
| Hommikusöök             | Röstsepi                                              |                       | 30g  | 77Kcal  | 0.84g  | 0.09g  | 2.37g  | 14.55g |
|                         | Kakao (mahepiim)                                      |                       | 200g | 172Kcal | 6.71g  | 4.37g  | 5.43g  | 22.17g |
|                         | Tomat (PRIA)                                          |                       | 100g | 22Kcal  | 0.3g   | 0g     | 0.6g   | 3.5g   |
|                         | Või 10g                                               |                       | 10g  | 74Kcal  | 8.2g   | 5.38g  | 0.04g  | 0.08g  |
|                         | Kokku:                                                |                       | 460g | 506Kcal | 26.56g | 13.84g | 18.12g | 47.19g |
| Lõunasöök               | Kartuli-<br>frikadellisupp 1                          | 1, 2, 3, 8, 10,<br>11 | 250g | 206Kcal | 10.94g | 3.81g  | 8.18g  | 17.78g |
|                         | Maitseroheline 5g                                     |                       | 2g   | 1Kcal   | 0.01g  | 0g     | 0.06g  | 0.08g  |
|                         | Kohupiimakreem<br>100                                 |                       | 100g | 98Kcal  | 4g     | 2.35g  | 11.2g  | 4.4g   |
|                         | Kissell 100                                           |                       | 100g | 49Kcal  | 0.02g  | 0.01g  | 0.06g  | 12.16g |
|                         | Leib                                                  |                       | 30g  | 63Kcal  | 0.36g  | 0.06g  | 2.1g   | 11.28g |
|                         | Kokku:                                                |                       | 482g | 417Kcal | 15.33g | 6.23g  | 21.59g | 45.7g  |
| Õhtusöök                | Makaronisalat                                         | 2, 3, 11, 1           | 200g | 399Kcal | 19.6g  | 8.09g  | 19.08g | 35.65g |

|                     |                                                     |      |      |         |        |       |        |        |
|---------------------|-----------------------------------------------------|------|------|---------|--------|-------|--------|--------|
|                     | Maitsevesi lisandiga<br>(marjad või muu)            |      | 200g | 6Kcal   | 0.13g  | 0.02g | 0.11g  | 0.83g  |
|                     | Leib                                                |      | 30g  | 63Kcal  | 0.36g  | 0.06g | 2.1g   | 11.28g |
|                     | Kokku:                                              |      | 430g | 468Kcal | 20.09g | 8.17g | 21.29g | 47.76g |
| Vitamiinipaus       | Banaan 80g                                          |      | 100g | 68Kcal  | 0.2g   | 0.1g  | 0.8g   | 15.3g  |
|                     | Kokku:                                              |      | 100g | 68Kcal  | 0.2g   | 0.1g  | 0.8g   | 15.3g  |
| reede<br>04.09.2026 | Kaerahelbepuder<br>(mahe piim, mahe<br>kaerahelbed) | 1, 2 | 180g | 198Kcal | 5.6g   | 2.41g | 7.66g  | 27.43g |
| Hommikusöök         | Moos 20g                                            |      | 20g  | 34Kcal  | 0g     | 0g    | 0.06g  | 8.18g  |
|                     | Kokku:                                              |      | 200g | 232Kcal | 5.6g   | 2.41g | 7.72g  | 35.61g |
| Lõunasöök           | Kanamaksakaste                                      | 2, 1 | 150g | 254Kcal | 15.96g | 6.93g | 17.59g | 9.73g  |
|                     | Keedetud kartul                                     |      | 170g | 129Kcal | 0.23g  | 0g    | 3.5g   | 27.4g  |
|                     | Põldsalat/porgand                                   |      | 80g  | 25Kcal  | 0.17g  | 0g    | 0.54g  | 4.31g  |
|                     | Leib                                                |      | 30g  | 63Kcal  | 0.36g  | 0.06g | 2.1g   | 11.28g |
|                     | Kokku:                                              |      | 430g | 471Kcal | 16.71g | 6.99g | 23.72g | 52.73g |
| Vitamiinipaus       | Aprikoos                                            |      | 100g | 38Kcal  | 0.1g   | 0g    | 0.9g   | 7.5g   |
|                     | Kokku:                                              |      | 100g | 38Kcal  | 0.1g   | 0g    | 0.9g   | 7.5g   |

Allergeenid

|                                                                   |                              |                                    |                                   |                                    |                    |                                     |                                        |                                       |                                          |                    |                    |             |                                            |
|-------------------------------------------------------------------|------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|--------------------|-------------------------------------|----------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------------|--------------------|--------------------|-------------|--------------------------------------------|
| 1                                                                 | 13                           | 12                                 | 11                                | 10                                 | 9                  | 8                                   | 7                                      | 6                                     | 5                                        | 4                  | 3                  | 2           | 14                                         |
| Teravili<br>(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 |