

MENÜÜ

14.09-20.09.2026



teenused@elva.ee

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	ODRAHELBEPUDER MOOS	AHJUS KÜPSETATUD KALKUNI KINTSULIHA KARTULIPÜREE/KUSKUSS VALGE KASTE ROHELISED HERNED/PORGAND LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR KAPSAS
TEISIPÄEV	5-VILJAHLEBEPUDER MARJAD	MINESTRONE SUPP VEISELIHAGA HAPUKOOR MAITSEROHELINE PANNA COTTA TOORMOOSIGA LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR PLOOM
KOLMAPÄEV	HIRSIHELBEPUDER MAASIKA KUUBIKUD	VÄRSKEKAPSA HAUTIS SEA- JA VEISEHAKKLIHAGA AHJUKARTUL/TÄISTERA JA DURUM PASTA KODUJUUST TOMAT LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR ÕUN
NELJAPÄEV	RIISIHELBEPUDER MOOS	RASSOLNIK KALAGA MAITSEROHELINE KREEKA JOGURT BANAANI, KAKAO JA MARJADEGA LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR PORGAND
REEDE	KAERAHELBEPUDER TOORMOOS	MAGUSHAPU KANAPADA RIIS/TATAR HIINAKAPSA-MAISI-PORGANDISALAT AHJUS RÖSTITUD PEET OAD LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR PIRN

*Igapäevaselt lisaks maitsevesi.

Söögikord	Retsept	Allergeenid	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud
esmaspäev 14.09.2026	Odrahelbepuder(mahepiim)	1, 2	180g	154Kcal	4.09g	2.45g	5.21g	22.74g
Hommikusöök	Moos (suhkruvaba)		20g	33Kcal	0.12g	0g	0g	8g
	Kokku:	Kokku:	200g	187Kcal	4.21g	2.45g	5.21g	30.74g
Lõunasöök	Ahjus küpsetatud kalkuni kintsuliha	2, 1	80g	120Kcal	2.78g	0.88g	23.55g	0.18g
	Kartulipüree (mahepiim) 130g		130g	125Kcal	3.03g	1.91g	3.22g	20.63g
	Kuskuss 50g		50g	68Kcal	0.36g	0g	2.08g	13.68g
	Valge kaste toidukoorega		50g	40Kcal	2.62g	1.52g	0.76g	3.3g
	Roheline hernes, porgand		101g	49Kcal	0.36g	0.04g	2.44g	6.95g
	Leiva- ja sepikualik 30g		25g	56Kcal	0.42g	0.06g	1.82g	10.22g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)75g		75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.31g
	Mahekeefir(Pria) /Piim 3,5%(Pria)		75g	49Kcal	2.71g	2.56g	2.53g	3.71g
	Kokku:		586g	509Kcal	12.33g	6.97g	36.44g	58.98g
Vitamiinipaus	Kapsas (PRIA)		79g	16Kcal	0.24g	0.08g	1.27g	1.82g
	Kokku:		79g	16Kcal	0.24g	0.08g	1.27g	1.82g
teisipäev 15.09.2026	5-viljahelbepuder.	1, 2	179g	155Kcal	4.29g	2.4g	5.61g	23.37g
Hommikusöök	Marjad		29g	17Kcal	0.38g	0.06g	0.32g	2.42g
	Kokku:		208g	172Kcal	4.67g	2.45g	5.93g	25.8g
Lõunasöök	Minestrone supp veiselihaga (mahe veiseliha)	1, 2	250g	126Kcal	3.97g	0.95g	8.87g	12.75g
	Hapukoor 20%		20g	44Kcal	4.3g	3.08g	0.66g	0.76g
	Panna cotta 100		99g	152Kcal	11.98g	7.83g	4.75g	6.21g
	Toormoos 20g		20g	16Kcal	0.23g	0.04g	0.21g	2.86g
	Maitseroheline		1g	0Kcal	0.01g	0g	0.03g	0.04g
	Leiva- ja sepikualik 30g		25g	56Kcal	0.42g	0.06g	1.82g	10.22g
	Mahekeefir(Pria) /Piim 3,5%(Pria)		75g	49Kcal	2.71g	2.56g	2.53g	3.71g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)75g		75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.31g
	Kokku:		565g	445Kcal	23.67g	14.52g	18.92g	36.86g
Vitamiinipaus	Ploom (PRIA)		79g	38Kcal	0.24g	0g	0.4g	8g
	Kokku:		79g	38Kcal	0.24g	0g	0.4g	8g
kolmapäev 16.09.2026	Hirsihelbepuder 150/200 (mahepiim)	2, 1	180g	177Kcal	5.99g	3.56g	6.23g	24.14g
Hommikusöök	Maasika kuubikud (külm)		30g	18Kcal	0.41g	0.06g	0.35g	2.65g
	Kokku:		210g	195Kcal	6.4g	3.62g	6.58g	26.79g
Lõunasöök	Värskekapsa-hakklihahautis 1	1, 2	150g	141Kcal	7.9g	2.76g	9.64g	6.31g
	Ahjukartul		99g	103Kcal	0.15g	0g	2.71g	21.96g
	Kirjud makaronid (täistera+tavaline mahe) 75g		100g	165Kcal	0.83g	0.23g	5.64g	32.95g
	Kodujuust (Pria)30g		29g	30Kcal	1.17g	0.61g	4.38g	0.61g
	Leiva- ja sepikualik		25g	56Kcal	0.42g	0.06g	1.82g	10.22g
	Tomat 100		99g	22Kcal	0.3g	0g	0.76g	3.48g
	Mahekeefir(Pria) /Piim 3,5%(Pria)		75g	49Kcal	2.71g	2.56g	2.53g	3.71g

	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)75g		75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.31g
	Kokku:		652g	568Kcal	13.52g	6.23g	27.52g	79.55g
Vitamiinipaus	Õun (PRIA)		81g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.79g
	Kokku:		81g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.79g
neljapäev 17.09.2026	Riisihelbepuder (mahepiim)	2	180g	172Kcal	5.38g	3.37g	4.61g	25.96g
Hommikusöök	Moos (suhkruvaba)		20g	33Kcal	0.12g	0g	0g	8g
	Kokku:		200g	205Kcal	5.5g	3.37g	4.61g	33.96g
Lõunasöök	Rassolnik kalaga	1, 3, 8, 10, 11, 2, 4	250g	129Kcal	1.87g	0.36g	8.86g	18.15g
	Maitseroheline 5g		1g	0Kcal	0.01g	0g	0.03g	0.04g
	Kreeka jogurt, banaan ja kakaoga		101g	113Kcal	7.06g	3.89g	3.54g	8.48g
	Marjad 30g		29g	17Kcal	0.38g	0.06g	0.32g	2.42g
	Leiva- ja sepikuvalik 30g		25g	56Kcal	0.42g	0.06g	1.82g	10.22g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)75g		75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.31g
	Kokku:		481g	317Kcal	9.78g	4.36g	14.61g	39.61g
Vitamiinipaus	Porgand(PRIA)1		79g	26Kcal	0.16g	0g	0.48g	4.43g
	Kokku:		79g	26Kcal	0.16g	0g	0.48g	4.43g
reede 18.09.2026	Kaerahelbepuder (mahe helves, mahepiim)	2, 1	179g	205Kcal	7.84g	3.95g	7.62g	23.92g
Hommikusöök	Toormoos 20g		20g	16Kcal	0.23g	0.04g	0.21g	2.86g
	Kokku:		199g	221Kcal	8.07g	3.98g	7.83g	26.78g
Lõunasöök	Magushapu kanapada	1, 8, 2	129g	126Kcal	4.7g	0.72g	13.85g	6.45g
	Riis		101g	129Kcal	0.25g	0.05g	2.93g	28.46g
	Tatar		101g	147Kcal	1.04g	0.14g	5.04g	28.08g
	Hiiinakapsas-maisi-porgandisalat 100		101g	37Kcal	0.29g	0.04g	1.22g	6.19g
	Ahjus röstitud peet 30g		29g	20Kcal	0.82g	0.12g	0.54g	2.32g
	Oad (erinevad)20		20g	15Kcal	0.06g	0.01g	1.04g	2.28g
	Leiva- ja sepikuvalik 30g		25g	56Kcal	0.42g	0.06g	1.82g	10.22g
	Mahekeefir(Pria) /Piim 3,5%(Pria)		75g	49Kcal	2.71g	2.56g	2.53g	3.71g
	Kokku:		581g	579Kcal	10.29g	3.69g	28.98g	87.71g
Vitamiinipaus	Pirn (PRIA)		81g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.22g
	Kokku:		81g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.22g

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