

MENÜÜ

09.02-15.02.2026



teenused@elva.ee

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	3-VILJAHELBEPUDER MOOS	KALAKASTE KEEDUKARTUL/TATAR JÄÄSALAT/PORGAND LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR LILLKAPSAS
TEISIPÄEV	KAERAHELBEPUDE MARJAPÜREE	KARTULI-FRIKADELLISUPP MAITSEROHELINE KOHUPIIMAKREEM KAMA JA MUSTIKATEGA LEIB/SEPIK PAPRIKA
KOLMAPÄEV	TATRAHELBEPUDE HAPUKOOR	ÜHEPAJATOIT KANALIHAGA MAITSEROHELINE PAPRIKA/EDAMAME OAD LEIB/SEPIK KAKAO PIIM/KEEFIR BANAAN
NELJAPÄEV	8-VILJAHELBEPUDER MOOS	BORŠ SEALIHA JA HAPUKAPSAGA MAITSEROHELINE HAPUKOOR KIHILINE MARJANE SEPIKUVORM PIIMAGA LEIB/SEPIK VÕI PIRN
REEDE	RUUKIHELBEPUDE MARJAPÜREE	SEA-VEISEHAKKLIHARULL SUVIKÕRVITSAGA RIIS/ TÄISTERA JA DURUM PASTA PIIMAKASTE PORGANDI-KAALIKASALAT SPINAT/ MARINEERITUD KÕRVITS SEEMNED LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR ÕUN

*Igapäevaselt lisaks maitsevesi.

Söögikord	Retsept	Allergeenid	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud
esmaspäev 09.02.2026	3-viljahelbepuder (mahepiim, mahe helbed) 200	2, 1	180g	182Kcal	8.49g	5.08g	5.95g	19.1g
Hommikusöök	Moos 30g		31g	52Kcal	0g	0g	0.09g	12.72g
	Kokku:		211g	234Kcal	8.49g	5.08g	6.05g	31.82g
Lõunasöök	Kalakaste	4, 2, 1	140g	162Kcal	8.28g	4.18g	13.71g	8.05g
	Keedetud kartul		100g	76Kcal	0.13g	0g	2.06g	16.12g
	Tatar		101g	99Kcal	1.8g	0.8g	3.26g	17.47g
	Jääsalat/porgand 100g		100g	24Kcal	0.16g	0g	0.7g	3.85g
	Leib		25g	53Kcal	0.3g	0.05g	1.76g	9.44g
	Sepik		25g	64Kcal	0.7g	0.08g	1.98g	12.17g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l		75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.3g
	Mahepiim 3,8%-4,4% (PRIA) 0,075l		75g	51Kcal	3.07g	2.02g	2.47g	3.44g
	Mahekeefir 2,5% (PRIA) 0,075l		75g	57Kcal	3g	2.7g	3g	4.49g
	Kokku:		716g	588Kcal	17.49g	9.83g	28.98g	75.34g
Vitamiinipaus	Lillkapsas (PRIA)		80g	29Kcal	0.34g	0g	1.28g	4.13g
	kokku:		80g	29Kcal	0.34g	0g	1.28g	4.13g
teisipäev 10.02.2026	Kaerahelbepuder (mahe piim, mahe kaerahelbed)	2, 1	179g	196Kcal	5.53g	2.38g	7.57g	27.09g
Hommikusöök	Marjapüree (lisatud suhkruta)		31g	36Kcal	0.09g	0.01g	0.06g	8.8g
	Kokku:		210g	232Kcal	5.63g	2.39g	7.63g	35.9g
Lõunasöök	Kartuli-frikadellisupp 1	1, 2, 3, 8	250g	234Kcal	14.17g	5.2g	7.9g	17.92g
	Maitseroheline 5g		2g	1Kcal	0.01g	0g	0.06g	0.08g
	Kohupiimakreem kamaga 130g		130g	141Kcal	5.13g	2.95g	14.7g	8.62g
	Mustikad 20/30		30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g
	Leib		25g	53Kcal	0.3g	0.05g	1.76g	9.44g
	Sepik		25g	64Kcal	0.7g	0.08g	1.98g	12.17g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l		75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.3g
	Kokku:		537g	512Kcal	20.76g	8.35g	26.76g	51.02g
Vitamiinipaus	Paprika (PRIA)		80g	22Kcal	0.16g	0.08g	0.88g	3.6g
	Kokku:		80g	22Kcal	0.16g	0.08g	0.88g	3.6g
kolmapäev 11.02.2026	Tatrahelbepuder (mahepiim)	2	179g	221Kcal	7.07g	4.14g	8.09g	30.28g
Hommikusöök	Hapukoor 20%		20g	44Kcal	4.3g	3.08g	0.66g	0.76g
	Kokku:		199g	265Kcal	11.37g	7.22g	8.75g	31.04g
Lõunasöök	Ühepajatoit kanalihaga	1, 3, 8, 10, 11, 2	250g	163Kcal	1.76g	0.27g	17.35g	17.12g
	Paprika/edamame oad		60g	35Kcal	1.24g	0.13g	2.39g	2.61g
	Maitseroheline 5g		2g	1Kcal	0.01g	0g	0.05g	0.07g
	Leib		25g	53Kcal	0.3g	0.05g	1.76g	9.44g
	Sepik		25g	64Kcal	0.7g	0.08g	1.98g	12.18g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l		75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.31g
	Mahepiim 3,8%-4,4% (PRIA) 0,075l		75g	51Kcal	3.08g	2.03g	2.48g	3.46g
	Mahekeefir 2,5% (PRIA) 0,075l		75g	57Kcal	3.01g	2.7g	3.01g	4.51g
	SV kakao		200g	126Kcal	7.53g	4.86g	6.12g	7.78g

	Kokku:		787g	552Kcal	17.68g	10.13g	35.18g	57.47g
Vitamiinipaus	Banaan 80g		80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.25g
	Kokku:		80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.25g
neljapäev 12.02.2026	8-viljahelbepuder (mahepiim)	1, 2	181g	194Kcal	7.64g	4.36g	7.19g	22.45g
Hommikusöök	Moos (lisatud suhkruta)		31g	51Kcal	0.19g	0g	0g	12.44g
	Kokku:		212g	245Kcal	7.83g	4.36g	7.19g	34.89g
Lõunasöök	Borš hapukapsaga	2, 1	254g	146Kcal	7.1g	1.63g	5.34g	13.5g
	Maitseroheline 5g		2g	1Kcal	0.01g	0g	0.06g	0.08g
	Hapukoor 20%		20g	44Kcal	4.3g	3.08g	0.66g	0.76g
	SV kihiline marjane sepikuvorm		100g	133Kcal	2.94g	0.93g	4.9g	20.67g
	Piim 3,5% (PRIA)		125g	79Kcal	4.38g	4.19g	4g	5.82g
	Leib		25g	53Kcal	0.3g	0.05g	1.76g	9.44g
	Sepik		25g	64Kcal	0.7g	0.08g	1.98g	12.17g
	Või 5g		5g	39Kcal	4.26g	2.8g	0.02g	0.04g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l		75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.3g
	Kokku:		631g	561Kcal	24.05g	12.76g	18.77g	62.79g
Vitamiinipaus	Pirn (PRIA)		80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g
	Kokku:		80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g
reede 13.02.2026	Rukkihelbepuder (mahepiim)	1, 2	181g	136Kcal	6.54g	4.17g	5.16g	13.12g
Hommikusöök	Marjapüree (lisatud suhkruta) 20g		20g	23Kcal	0.06g	0.01g	0.04g	5.66g
	Kokku:		201g	159Kcal	6.6g	4.17g	5.2g	18.78g
Lõunasöök	Sea- veisehakkliharull suvikõrvitsaga (mahe veisehakkliha)	7, 9, 14, 1, 2	80g	196Kcal	13.66g	5.3g	13.67g	4.27g
	Riis		100g	103Kcal	0.2g	0.04g	2.34g	22.77g
	Keedetud mahemakaronid		100g	147Kcal	3g	0.45g	4.4g	25.1g
	Piimakaste		80g	73Kcal	4.9g	3.21g	1.89g	5.36g
	Porgandi- kaalikasalat 1		60g	20Kcal	0.09g	0g	0.48g	3.53g
	Spinat/mar. kõrvits		60g	61Kcal	0.07g	0.02g	0.29g	14.42g
	Seemned 5g		5g	36Kcal	3.59g	0g	0.73g	0.31g
	Leib		25g	53Kcal	0.3g	0.05g	1.76g	9.44g
	Sepik		25g	64Kcal	0.7g	0.08g	1.98g	12.17g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l		75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.3g
	Mahepiim 3,8%- 4,4% (PRIA) 0,075l		75g	51Kcal	3.07g	2.02g	2.47g	3.44g
	Mahekeefir 2,5% (PRIA) 0,075l		75g	57Kcal	3g	2.7g	3g	4.49g
	Kokku:		760g	863Kcal	32.62g	13.88g	33.06g	105.62g
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