

MENÜÜ



teenused@elva.ee

20.04-26.04.2026

AASIA TOITUDE NÄDAL

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	TATRAHELBEPUDEER HAPUKOOR	TAI NUUDLID KANA JA KÖÖGIVILJADEGA KURGI-PORGANDI-PUNASE SIBULASALAT LAIMIKASTMEGA JÄÄSALAT/TOMAT LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR APELSIN
TEISIPÄEV	3-VILJAHELBEPUDEER MAASIKA KUUBIKUD	VIETNAMI PHO SUPP VEISELIHAGA MAITSEROHELINE MANGOJOGURT VAARIKATEGA LEIB/SEPIK PORGAND
KOLMAPÄEV	ODRAHELBEPUDEER MOOS	HIINA MAGUSHAPU SEALIHA RIIS/KEEDUKARTUL KAPSA-PORGANDI SALAT SEESAMISEEMNETEGA PAPRIKA/ROHELINE HERNES PIIM/KEEFIR LEIB/SEPIK MELON
NELJAPÄEV	4-VILJAHELBEPUDEER MOOS	TOM KHA LÕHE JA ŠAMPINJONIDEGA MAITSEROHELINE PUUVILJASALAT MANGO, DRAAKONIVILJA JA VAHUKOOREGA LEIB/SEPIK PAPRIKA
REEDE	MAISIMANNAPUDER TOORMOOS PIRNIPÜREE	MEEKANA MUNANUUDLID/RIIS KURGI-PORGANDI AASIA SALAT MAISITÖLVIKUD/BROKOLI LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR ANANASS

*Igapäevaselt lisaks maitsevesi.



Söögikord	Retsept	Allergeenid	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud
esmaspäev 20.04.2026	Tatrahelbepuder (mahepiim)	2	179g	221Kcal	7.07g	4.14g	8.09g	30.28g
Hommikusöök	Hapukoor 30		31g	69Kcal	6.69g	4.79g	1.03g	1.18g
	Kokku:	210g	290Kcal	13.76g	8.93g	9.12g	31.47g	6.42g
Lõunasöök	Tai nuudlid kana ja köögiviljadega	1, 8, 3, 2	250g	404Kcal	8.97g	1.83g	26.89g	52.54g
	Jääsalat/tomat		60g	11Kcal	0.13g	0g	0.47g	1.69g
	Kurgi-porgandi-punase sibulasalat laimikastmega		60g	31Kcal	2g	0.28g	0.41g	2.47g
	Leiva- ja sepikuvalik 30g		25g	57Kcal	0.43g	0.06g	1.84g	10.34g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l		75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.32g
	Piim 3,5% (PRIA) 0,075l		75g	47Kcal	2.63g	2.51g	2.4g	3.49g
	Mahekeefir 2,5% (PRIA) 0,075l		75g	57Kcal	3g	2.7g	3g	4.5g
	Kokku:	620g	609Kcal	17.19g	7.39g	35.05g	75.35g	
Vitamiinipaus	Apelsin		80g	34Kcal	0.08g	0g	0.88g	6.8g
	Kokku:		80g	34Kcal	0.08g	0g	0.88g	6.8g
teisipäev 21.04.2026	3-viljahelbepuder (mahepiim, mahehelbed) 200	2, 1	180g	182Kcal	8.49g	5.08g	5.95g	19.1g
Hommikusöök	Maasikakuubikud (külmutatud)		31g	18Kcal	0.4g	0.06g	0.34g	2.58g
	Kokku:		211g	200Kcal	8.9g	5.14g	6.3g	21.68g
Lõunasöök	Vietnami pho supp veiseliha	10, 2, 1	250g	277Kcal	5.07g	2.2g	27.72g	29.16g
	Maitseroheline 5g		2g	1Kcal	0.01g	0g	0.05g	0.07g
	Mangojogurt		130g	140Kcal	7.31g	4.02g	3.98g	14.51g
	Vaarikad		30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.51g
	Leiva- ja sepikuvalik 30g		25g	56Kcal	0.42g	0.06g	1.81g	10.17g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l		75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.31g
	Kokku:		512g	493Kcal	13.25g	6.35g	33.94g	56.74g
Vitamiinipaus	Porgand (PRIA)		80g	26Kcal	0.16g	0g	0.48g	4.48g
	Kokku:		80g	26Kcal	0.16g	0g	0.48g	4.48g
kolmapäev 22.04.2026	Odrahelbepuder (mahepiim)	1, 2	179g	171Kcal	6.39g	3.97g	5.49g	21.72g
Hommikusöök	Moos 30g		31g	52Kcal	0g	0g	0.09g	12.72g
	Kokku:		210g	223Kcal	6.39g	3.97g	5.58g	34.44g
Lõunasöök	Hiina magushapu sealiha	1, 8, 3, 14, 2	139g	322Kcal	18.89g	6.42g	17.72g	19.96g
	Keedetud kartul		100g	76Kcal	0.13g	0g	2.05g	16.13g
	Riis (mahe)		100g	128Kcal	0.25g	0.04g	2.91g	28.31g
	Paprika/rohelistes herned		60g	27Kcal	0.21g	0.02g	1.6g	3.48g
	Kapsa-porgandi salat seesamiseemnetega		60g	47Kcal	2.79g	0.4g	0.94g	3.68g
	Leiva- ja sepikuvalik 30g		25g	56Kcal	0.42g	0.06g	1.81g	10.17g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l		75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.31g
	Piim 3,5% (PRIA) 0,075l		75g	47Kcal	2.63g	2.52g	2.4g	3.49g
	Mahekeefir 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	57Kcal	3.01g	2.7g	3.01g	4.51g	

	Kokku:		709g	762Kcal	28.37g	12.17g	32.48g	90.06g
Vitamiinipaus	Melon 80g		80g	14Kcal	0.08g	0g	0.32g	2.72g
	Kokku:		80g	14Kcal	0.08g	0g	0.32g	2.72g
neljapäev 23.04.2026	4-viljahelbepuder (mahe piim, mahe helbed)	1, 2	181g	217Kcal	12.24g	7.6g	5.41g	19.83g
Hommikusöök	Moos 30g		31g	52Kcal	0g	0g	0.09g	12.72g
	Kokku:		212g	269Kcal	12.24g	7.6g	5.51g	32.55g
Lõunasöök	Tom Kha lõhe ja šampinjoniodega	4, 2, 1	250g	175Kcal	10.4g	6.42g	11.84g	7.4g
	Maitseroheline 5g		2g	1Kcal	0.01g	0g	0.05g	0.07g
	Puuviljasalat mango ja draakonviljaga (külmi) 130		130g	76Kcal	0.19g	0.06g	0.66g	16.67g
	Vahukoor 30		30g	106Kcal	9.73g	6.35g	0.62g	4.05g
	Leiva- ja sepikuvalik 30g		25g	56Kcal	0.42g	0.06g	1.81g	10.17g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l		75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.31g
	Kokku:		512g	416Kcal	20.8g	12.89g	15.02g	38.68g
Vitamiinipaus	Paprika (PRIA)		80g	22Kcal	0.16g	0.08g	0.88g	3.6g
	Kokku:		80g	22Kcal	0.16g	0.08g	0.88g	3.6g
reede 24.04.2026	Maisimannapuder (mahe piim, mahe maisimanna) 200g	2	180g	251Kcal	11.67g	7.11g	6.69g	29.38g
Hommikusöök	Toormoos pirnipüreega		30g	18Kcal	0.26g	0.04g	0.22g	3.22g
	Kokku:		210g	269Kcal	11.93g	7.15g	6.91g	32.6g
Lõunasöök	Meekana	1, 8, 2	140g	255Kcal	3.85g	0.71g	35.95g	19.09g
	Riis (mahe)		100g	128Kcal	0.25g	0.04g	2.91g	28.31g
	Munanuudlid		100g	147Kcal	1g	0.15g	4.8g	29.04g
	Maisitõlvikud/brokoli (külmi)		50g	22Kcal	0.18g	0.03g	1.53g	2.61g
	Kurgi-porgandi Aasia salat		60g	33Kcal	2.3g	0.33g	0.56g	2.1g
	Leiva- ja sepikuvalik 30g		25g	56Kcal	0.42g	0.06g	1.81g	10.17g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l		75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.31g
	Piim 3,5% (PRIA) 0,075l		75g	47Kcal	2.63g	2.52g	2.4g	3.49g
	Mahekeefir 2,5% (PRIA) 0,075l		75g	57Kcal	3.01g	2.7g	3.01g	4.51g
	Kokku:		700g	747Kcal	13.68g	6.55g	53g	99.63g
Vitamiinipaus	Ananass 80g		80g	40Kcal	0.16g	0g	0.32g	8.88g
	Kokku:		80g	40Kcal	0.16g	0g	0.32g	8.88g

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 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