

MENÜÜ



teenused@elva.ee

20.04-26.04.2026

AASIA TOITUDE NÄDAL



	ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE
HOMMIKUSÖÖK	BANAANI-MARJASMUUTI NELJAVILJAPALLID	3-VILJAHELBEPUDER MAASIKA KUUBIKUD	ODRAHELBEPUDEER MOOS TAIMETEE	AHJUOMLETT JUUSTUGA VÕISEPIK TOMATIGA	MAISIMANNAPUDER TOORMOOS PIRNIPÜREEGA
VITAMIINIAMP	APELSIN	PORGAND	MELON	PAPRIKA	ANANASS
LÕUNASÖÖK	TAI NUUDLID KANA JA KÖÖGIVILJADEGA KURGI- PORGANDI - PUNASE SIBULASALAT LAIMIKASTMEGA LEIB	VIETNAMI PHO SUPP VEISELIHAGA MAITSEROHELINE MANGOJOGURT VAARIKATEGA LEIB	HIINA MAGUSHAPU SEALIHA RIIS KAPSA-PORGANDI SALAT SEESAMISEEMNETEGA LEIB	TOM KHA LÕHE JA ŠAMPINJONIDEGA MAITSEROHELINE PUUVILJASALAT MANGO, DRAAKONIVILJA JA VAHUKOOREGA LEIB	MEEKANA MUNANUUDLID KURGI-PORGANDI AASIA SALAT LEIB
ÕHTUOODE	SEPIKUVORM PIIM LILLKAPSAS	KARTULI- HAKKLIHAVORM KÜLM KASTE ÜRTIDEGA KURK	KÖÖGIVILJAPÜREESUPP KIKERHERNESTEGA SEPIKUKRUTOONID SEEMNED PIRN	KANAHAKKLIHA KODUJUUSTUKOTLET JOGURTI-KURGI- KÜÜSLAUGUKASTE LEIB TOMAT	ODRAJAHUKARASK MAASIKA-BANAANI- JOGURTI MAHEDIK KAERAHELVESTEGA

*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 20.04.2026	Banaanimarjasmuuti (mahekeefir)	1, 2, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14	180g	109Kcal	2.62g	1.56g	3.9g	16.7g
Hommikusöök	Neljaviiljapallid		30g	80Kcal	1.05g	0.21g	3.3g	13.2g
	Kokku:		210g	189Kcal	3.67g	1.77g	7.2g	29.9g
Lõunasöök	Tai nuudlid kana ja köögiviljadega	1, 8, 3	220g	356Kcal	7.86g	1.61g	23.63g	46.43g
	Kurgi-porgandi-punase sibulasalat laimikastmega		60g	33Kcal	2.21g	0.31g	0.4g	2.4g
	Leib		30g	64Kcal	0.36g	0.06g	2.11g	11.35g
		Kokku:		310g	453Kcal	10.43g	1.98g	26.14g
Õhtusöök	Sepikuvorm 130	1, 2, 3	131g	256Kcal	6.52g	3.21g	7.67g	40.97g
	Piim 3,5% (PRIA)		150g	94Kcal	5.26g	5.03g	4.81g	6.98g
	Lillkapsas (PRIA) 50g		50g	18Kcal	0.21g	0g	0.8g	2.57g
		Kokku:		331g	368Kcal	11.99g	8.24g	13.27g
Vitamiinipaus	Apelsin		100g	43Kcal	0.1g	0g	1.1g	8.5g
	Kokku:		100g	43Kcal	0.1g	0g	1.1g	8.5g
teisipäev 21.04.2026	3-viljahlbepuder (mahepiim, mahehelbed) 200	2, 1	180g	178Kcal	8g	4.75g	5.96g	19.23g
Hommikusöök	Maasikakuubikud (külmutatud)		30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g
	Kokku:		210g	195Kcal	8.39g	4.81g	6.29g	21.72g
Lõunasöök	Vietnami pho supp veiselihaga	10, 2, 1	250g	277Kcal	5.06g	2.2g	27.68g	29.23g
	Maitseroheline 5g		2g	1Kcal	0.01g	0g	0.06g	0.08g
	Mangojogurt		129g	139Kcal	7.28g	4g	3.97g	14.33g
	Vaarikad		30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.51g
	Leib		30g	64Kcal	0.36g	0.06g	2.11g	11.35g
		Kokku:		441g	498Kcal	13.11g	6.32g	34.16g
Õhtusöök	Kartuli-hakklihavorm 1	2, 3, 11	220g	294Kcal	13.59g	5.4g	16.28g	25.87g
	Külm kaste ürtidega		80g	109Kcal	7.87g	1.99g	2.24g	7.39g
	Kurk (PRIA) 50g		50g	5Kcal	0g	0g	0.35g	0.71g
		Kokku:		350g	408Kcal	21.46g	7.39g	18.87g
Vitamiinipaus	Porgand (PRIA)		100g	32Kcal	0.2g	0g	0.6g	5.59g
	Kokku:		100g	32Kcal	0.2g	0g	0.6g	5.59g
kolmapäev 22.04.2026	Odrahelbepuder (mahepiim)	1, 2	180g	167Kcal	5.86g	3.62g	5.52g	21.91g

Hommikusöök	Moos 30g		30g	50Kcal	0g	0g	0.09g	12.27g
	Taimetee		200g	14Kcal	0g	0g	0.03g	3.37g
	Kokku:		410g	231Kcal	5.86g	3.62g	5.63g	37.54g
Lõunasöök	Hiina magushapu sealiha	1, 8, 3, 14	150g	345Kcal	20.31g	6.91g	19.03g	21.11g
	Riis (mahe)		170g	219Kcal	0.42g	0.08g	4.99g	48.6g
	Kapsa-porgandi salat seesamiseemnetega		61g	52Kcal	3.56g	0.51g	1.07g	3.31g
	Leib		30g	64Kcal	0.36g	0.06g	2.11g	11.35g
	Kokku:		411g	680Kcal	24.65g	7.56g	27.21g	84.36g
Õhtusöök	Köögilviljapüreesupp kikerhernestega 1 300	2, 14, 1	250g	166Kcal	9.22g	4.5g	4.33g	14.41g
	Seemned 5g		5g	35Kcal	3.47g	0g	0.71g	0.3g
	Sepikukrutoonid 20g		20g	52Kcal	0.56g	0.06g	1.59g	9.77g
	Pirn (PRIA) 50g		50g	25Kcal	0g	0g	0.15g	5.14g
	Kokku:		325g	278Kcal	13.26g	4.56g	6.78g	29.62g
Vitamiinipaus	Melon 80g		100g	17Kcal	0.1g	0g	0.4g	3.4g
	Kokku:		100g	17Kcal	0.1g	0g	0.4g	3.4g
neljapäev 23.04.2026	Ahjuomlett juustuga (mahepiim, mahe muna, mahe jahu)	2, 3, 1	121g	190Kcal	13.38g	7.45g	14.8g	2.51g
Hommikusöök	Võiseplik tomatiga		51g	113Kcal	4.33g	2.33g	2.57g	15.53g
	Kokku:		172g	303Kcal	17.7g	9.78g	17.37g	18.04g
Lõunasöök	Tom Kha lõhe ja šampinjonidega	4, 2,1	250g	177Kcal	10.57g	6.42g	11.85g	7.38g
	Maitseroheline 5g		2g	1Kcal	0.01g	0g	0.06g	0.08g
	Puuviljasalat mango ja draakonviljaga (külml) 130		130g	76Kcal	0.19g	0.06g	0.66g	16.77g
	Vahukoor 30		30g	106Kcal	9.84g	6.42g	0.63g	3.69g
	Leib		30g	64Kcal	0.36g	0.06g	2.11g	11.35g
	Kokku:		442g	424Kcal	20.98g	12.96g	15.31g	39.28g
Õhtusöök	Kanahakkliha-kodujuustukotlet	2, 1, 3	80g	157Kcal	4.98g	1.76g	21.63g	5.55g
	Maitsestatamata jogurti-kurgiküüslauukaste (Tzatziki)		80g	35Kcal	1.48g	0.97g	2.1g	3.22g
	Leib		30g	64Kcal	0.36g	0.06g	2.11g	11.35g
	Tomat (PRIA) 50g		50g	11Kcal	0.15g	0g	0.3g	1.76g
	Kokku:		240g	267Kcal	6.97g	2.79g	26.15g	21.87g

Vitamiinipaus	Paprika (PRIA)		100g	28Kcal	0.2g	0.1g	1.1g	4.5g
	Kokku:		100g	28Kcal	0.2g	0.1g	1.1g	4.5g
reede 24.04.2026	Maisimannapuder (mahe piim, mahe maisimanna) 200g	2	180g	258Kcal	11.87g	7.24g	6.69g	30.48g
Hommikusöök	Toormoos pirnipüreega		31g	18Kcal	0.25g	0.04g	0.21g	3.32g
	Kokku:		211g	276Kcal	12.12g	7.28g	6.91g	33.8g
Lõunasöök	Meekana	1, 8	150g	273Kcal	4.25g	0.78g	38.42g	20.18g
	Munanuudlid		169g	250Kcal	1.7g	0.26g	8.14g	49.26g
	Kurgi-porgandi Aasia salat		60g	33Kcal	2.22g	0.31g	0.59g	2.08g
	Leib		30g	64Kcal	0.36g	0.06g	2.11g	11.35g
		Kokku:		409g	620Kcal	8.53g	1.41g	49.26g
Õhtusöök	Odrajahukarask (mahekeefir) 1 75/100	1, 2, 3	120g	287Kcal	10.63g	6.27g	9.01g	36.47g
	Maasika-banaani- jogurti mahedik mahe kaerahelvestega 150/200g		181g	127Kcal	2.27g	1.01g	3.37g	22.1g
		Kokku:		301g	414Kcal	12.89g	7.28g	12.38g
Vitamiinipaus	Ananass 80g		100g	50Kcal	0.2g	0g	0.4g	11.08g
	Kokku:		100g	50Kcal	0.2g	0g	0.4g	11.08g

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