

MENÜÜ



teenused@elva.ee

13.04-19.04.2026

	ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE
HOMMIKUSÖÖK	KAERAHELBEPUDER MUSTIKAD MAHL	SMUUTIKAUSS MARJADE, BANAANI, SEEMNETE JA KOOKOSHELVESTEGA KAMAPALLID	NISUHELBEPUDEER TOORMOOS TAIMETEE	TATRAHELBEPUDEER HAPUKOOR MAITSEVESI	PIIMA-ODRAHELBEPUDEER VÕISEPIK TUUNIKALAGA
VITAMIINIAMP	KAPSAS	APELSIN	BANAAN	PIRN	PORGAND
LÖUNASÖÖK	TÄISTERA JA DURUM PASTA SEA- JA VEISEHAKKLIHAGA ÜRTIDEGA TOMATIPASTA- KOOREKASTE TOMAT JA KURK LEIB	AEDVILJASUPP VEISELIHAGA MAITSEROHELINE KOHUPIIMAKREEM MARJAPÜREEGA HERNE-PÄEVALILLESEEMNE PESTO LEIB	PANEERITUD KALA RIIS VALGE KASTE SOOJAD JUURVILJAD PEEDI- KÜÜSLAUGUSALAT LEIB	KANA-RIISISUPP MAITSEROHELINE SEPIKUVORM PIIMAGA LEIB	SEALIHAGULJAŠŠ AHJUKARTUL HIINAKAPSA-MAISI- VÄRSKEKURGISALAT LEIB
ÕHTUOODE	PUUVILJASALAT MANGOGA VANILJEKASTE	KANAPALAD PÄRLKUSS JOGURTI-KURGI- KÜÜSLAUGUKASTE KIRSSTOMAT	MUNAPUDER VALGED KEEDETUD OAD KODUJUUST LEIB MAITSEVESI	KAERAHELBEKÜPSISED BANAANIGA ASTELPAJU- MUSTSÕSTRASMUUTI NUIKAPSAS	PANNKOOGID TOORMOOS PIRNIPÜREEGA MAHLJOKK CHIA SEEMNETEGA

*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 13.04.2026 Hommikusöök	Kaerahelbepuder (mahe piim, mahe kaerahelbed)	2, 1	179g	197Kcal	5.58g	2.4g	7.62g	27.31g
	Mustikad 20/30		30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g
	Mahe mahl		200g	97Kcal	0.1g	0g	0.73g	23.4g
	Kokku:		409g	311Kcal	6.07g	2.46g	8.68g	53.2g
Lõunasöök	Makaronid sea-veisehakklihaga (mahe makaronid)	1, 2	220g	391Kcal	13.59g	3.99g	18.35g	47.9g
	Ürtidega tomatipasta-koorekaste		80g	140Kcal	12.02g	8.6g	2.57g	5.03g
	Tomat- kurk (eraldi)		60g	9Kcal	0.07g	0g	0.43g	1.35g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Kokku:		390g	603Kcal	26.05g	12.65g	23.46g	65.56g
Õhtusöök	Puuviljasalat mangoga	1, 2	130g	75Kcal	0.15g	0.06g	0.5g	16.57g
	Vaniljekaste 100g (mahepiim)		100g	134Kcal	3.88g	2.25g	2.74g	22.08g
	Kokku:		230g	209Kcal	4.03g	2.31g	3.24g	38.65g
Vitamiinipaus	Kapsas (PRIA)		100g	20Kcal	0.3g	0.1g	1.6g	2.3g
	Kokku:		100g	20Kcal	0.3g	0.1g	1.6g	2.3g
teisipäev 14.04.2026 Hommikusöök	Smuutikauss marjade, banaani, seemnete ja kookoshelvestega	2, 14, 1	150g	118Kcal	5.1g	1.36g	2.37g	13.98g
	Kamapallid		50g	173Kcal	1.3g	0.2g	6.6g	30.35g
	Kokku:		200g	291Kcal	6.4g	1.56g	8.97g	44.33g
Lõunasöök	Aedviljasupp veiselihaga 1	2,1, 14	251g	129Kcal	5.4g	1.08g	7.4g	11.75g
	Maitseroheline 5g		2g	1Kcal	0.01g	0g	0.05g	0.06g
	Kohupiimakreem 130		130g	128Kcal	5.2g	3.06g	14.56g	5.72g
	Marjapüree (lisatud suhkruta)		30g	35Kcal	0.09g	0.01g	0.06g	8.49g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Herne-päevaliliseemne pesto 1 10g		10g	33Kcal	2.66g	0.35g	1.14g	0.72g
	Kokku:		453g	389Kcal	13.72g	4.55g	25.31g	38.02g
Õhtusöök	Pärlikuskuss	2, 3, 11, 1	170g	375Kcal	6.57g	3.14g	10.22g	67.28g
	Kanapalad (jogurtimarinaadis)		81g	132Kcal	4.66g	1.04g	20.53g	1.96g
	Maitsestatamata jogurti-kurgi-küüslaugukaste (Tzatziki)		80g	35Kcal	1.47g	0.96g	2.1g	3.24g
	Kirsstomat (PRIA) 50g		50g	11Kcal	0.15g	0g	0.3g	1.74g

	Kokku:		381g	553Kcal	12.85g	5.14g	33.15g	74.22g
Vitamiinipaus	Apelsin		100g	43Kcal	0.1g	0g	1.1g	8.5g
	Kokku:		100g	43Kcal	0.1g	0g	1.1g	8.5g
kolmapäev 15.04.2026	Nisuhelbepuder (mahepiim)	1, 2	180g	194Kcal	6.67g	3.9g	7.3g	24.49g
Hommikusöök	Toormoos 30g		30g	23Kcal	0.37g	0.06g	0.31g	4.02g
	Taimetee		200g	14Kcal	0g	0g	0.03g	3.37g
	Kokku:		410g	231Kcal	7.04g	3.96g	7.64g	31.87g
Lõunasöök	Paneeritud kala (ilma juustuta)	1, 4, 2	80g	204Kcal	9.76g	0.19g	10.02g	18.52g
	Riis (mahe)		171g	220Kcal	0.42g	0.08g	5.01g	48.7g
	Piima-koorekaste (mahepiim, mahe jahu)		80g	82Kcal	5.61g	3.77g	2.23g	5.65g
	Peedi- küüslaugusalat 1		60g	26Kcal	0.13g	0.02g	1.02g	4.57g
	Soojad juurviljad (külmutatud)		50g	22Kcal	0.17g	0.03g	1.52g	2.61g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Kokku:			471g	617Kcal	16.46g	4.16g	21.9g
Õhtusöök	Munapuder (mahe muna, mahepiim)	2, 1, 3	120g	159Kcal	10.24g	3.96g	9.68g	6.85g
	Valged keedetud oad 10g (eraldi)		10g	14Kcal	0.04g	0.01g	0.89g	2.07g
	Kodujuust (PRIA) 30g		30g	31Kcal	1.2g	0.63g	4.5g	0.63g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Maitsevesi sidruniga		200g	2Kcal	0.03g	0g	0.07g	0.34g
	Kokku:			390g	269Kcal	11.86g	4.65g	17.24g
Vitamiinipaus	Banaan 80g		100g	68Kcal	0.2g	0.1g	0.8g	15.3g
	Kokku:		100g	68Kcal	0.2g	0.1g	0.8g	15.3g
neljapäev 16.04.2026	Tatrahelbepuder (mahepiim)	2	180g	217Kcal	6.66g	3.88g	8.1g	30.16g
Hommikusöök	Hapukoor 20%		20g	44Kcal	4.3g	3.08g	0.66g	0.76g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)		200g	6Kcal	0.13g	0.02g	0.11g	0.83g
	Kokku:		400g	267Kcal	11.09g	6.98g	8.87g	31.75g
Lõunasöök	Kana-riisisupp 1	1, 2, 3	251g	140Kcal	2.47g	0.37g	8.93g	19.79g
	Maitseroheline 5g		2g	1Kcal	0.01g	0g	0.05g	0.06g
	Sepikuvorm 130		130g	255Kcal	6.7g	3.33g	7.64g	40.31g
	Piim 3,5% (PRIA)		150g	94Kcal	5.25g	5.03g	4.8g	6.98g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g

	Kokku:		563g	553Kcal	14.8g	8.79g	23.51g	78.42g
Öhtusöök	Kaerahelbeküpsised banaaniga	13, 1, 2	80g	209Kcal	3.06g	0.57g	6.3g	36.63g
	Astelpaju-mustsõstrasmuuti keefiriga 150/200g (mahe keefir)		180g	128Kcal	4.77g	4g	4.99g	15.59g
	Nuikapsas (PRIA)		100g	24Kcal	0.2g	0g	0.5g	4.2g
	Kokku:		360g	361Kcal	8.03g	4.57g	11.79g	56.42g
Vitamiinipaus	Pirn (PRIA)		100g	50Kcal	0g	0g	0.3g	10.2g
	Kokku:		100g	50Kcal	0g	0g	0.3g	10.2g
reede 17.04.2026	Piima-odrahelbesupp (mahepiim)	1, 2, 4	250g	186Kcal	7.62g	4.84g	8.04g	19.87g
Hommikusöök	Võisepik tuunikalaga		50g	142Kcal	6.43g	2.96g	6.13g	14.59g
	Kokku:		300g	328Kcal	14.05g	7.8g	14.16g	34.46g
Lõunasöök	Sealihaguljašš 1	2, 1	150g	259Kcal	18.85g	7.18g	14.45g	6.96g
	Ahjukartul 200		200g	249Kcal	6.93g	0.97g	4.95g	40.35g
	Hiinakapsa-maisi-värskekeurgisalat		61g	49Kcal	3.48g	0.52g	0.93g	3.24g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Kokku:		441g	620Kcal	29.62g	8.73g	22.43g	61.83g
Öhtusöök	Pannkoogid (valmis) 100	1, 2, 3, 14	100g	234Kcal	7.35g	0.63g	6.3g	35.7g
	Toormoos pirnipüreega		30g	18Kcal	0.25g	0.04g	0.21g	3.22g
	Mahlajook chia seemnetega		200g	66Kcal	2.88g	0g	0.61g	9.52g
	Kokku:		330g	318Kcal	10.47g	0.67g	7.12g	48.44g
Vitamiinipaus	Porgand (PRIA)		100g	32Kcal	0.2g	0g	0.6g	5.6g
	Kokku:		100g	32Kcal	0.2g	0g	0.6g	5.6g

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