

MENÜÜ

13.07-19.07.2026



teenused@elva.ee

	ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE
HOMMIKUSÖÖK	PIIMA-RIISISUPP LEIB SULATATUD JUUSTUGA	MUNAPUDER TOMAT TAIMETEE	TATRAHELBEPUDE HAPUKOOR KAKAO	8-VILJAHELBEPUDE MOOS	MARJA- KODUJUUSTUSMUUTI KAMAPALLID
VITAMIINIAMPS	LILLKAPSAS	PAPRIKA	BANAAN	PIRN	ÕUN
LÖUNASÖÖK	KALAKASTE KEEDUKARTUL PORGAND JA KURK LEIB	KARTULI-FRIKADELLISUPP MAITSEROHELINE KOHUPIIMAKREEM MARJADEGA LEIB	ÜHEPAJATOIT KANALIHAGA MAITSEROHELINE PAPRIKA JA EDAMAME OAD LEIB	BORŠ HAPUKAPSA JA SEALIHAGA HAPUKOOR MAITSEROHELINE MARJANE SEPIKUVORM PIIMAGA LEIB	SEA-VEISEHAKKLIHARULL SUVIKÕRVITSAGA RIIS VALGE KASTE PORGANDI-KAALIKASALAT LEIB
ÕHTUOODE	AHJUPANNKOOK MARJAPÜREE MAHL REDIS	TÄISTERA JA DURUM PASTA JUUSTUGA MARINEERITUD KURGISALAT MELON	PUUVILJASALAT KREEKA JOGURTI JA ÕUNAPÜREEGA PÄHKLID ROSINAD	KARTULI-LILLKAPSAPÜREE KÜLM KASTE ÜRTIDEGA KURK	KARTULI-MUNASALAT MAITSEVESI

*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 13.07.2026	Piima-riisipupp (mahepiim, mahe riis)	1, 2	254g	240Kcal	9.77g	6.33g	8.3g	29.54g
Hommikusöök	Leib sulatatud juustuga		50g	113Kcal	2.91g	1.72g	4.94g	14.62g
	Kokku:		304g	353Kcal	12.69g	8.05g	13.24g	44.16g
Lõunasöök	Kalakaste	4, 2, 3, 11, 1	140g	169Kcal	9.34g	4.91g	13.34g	7.63g
	Keedetud kartul		168g	128Kcal	0.23g	0g	3.47g	27.11g
	Porgand/kurk		80g	17Kcal	0.08g	0g	0.52g	2.83g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.11g	11.33g
	Kokku:		418g	377Kcal	10.01g	4.97g	19.44g	48.91g
Õhtusöök	Ahju pannkook	2, 1, 3	124g	287Kcal	14.55g	8.26g	9.59g	28.8g
	Marjapüree (lisatud suhkruta)		28g	32Kcal	0.08g	0.01g	0.06g	7.86g
	Mahe mahl		200g	97Kcal	0.1g	0g	0.73g	23.4g
	Valge redis 50g		50g	9Kcal	0.05g	0g	0.4g	1.45g
	Kokku:		402g	425Kcal	14.78g	8.26g	10.77g	61.51g
Vitamiinipaus	Lillkapsas (PRIA)		101g	36Kcal	0.42g	0g	1.62g	5.22g
	Kokku:		101g	36Kcal	0.42g	0g	1.62g	5.22g
teisipäev 14.07.2026	Munapuder (mahe muna, mahepiim)	2, 1, 3	119g	160Kcal	10.53g	3.98g	9.72g	6.58g
Hommikusöök	Tomat (PRIA)		100g	22Kcal	0.3g	0g	0.6g	3.5g
	Taimetee		202g	18Kcal	0g	0g	0.03g	4.49g
	Kokku:		421g	200Kcal	10.83g	3.98g	10.35g	14.57g
Lõunasöök	Kartuli-frikadellisupp 1	1, 2, 3, 8, 10, 11	256g	212Kcal	11.23g	3.93g	8.46g	18.37g
	Maitseroheline 5g		4g	1Kcal	0.02g	0g	0.1g	0.14g
	Kohupiimakreem kamaga 130g		128g	140Kcal	5.04g	2.89g	14.46g	8.72g
	Marjad 30g		28g	16Kcal	0.36g	0.06g	0.31g	2.31g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.11g	11.33g
	Kokku:		446g	432Kcal	17.01g	6.94g	25.43g	40.86g
Õhtusöök	Kirjud makaronid juustuga	2, 1, 3	173g	292Kcal	6.51g	3.58g	13.29g	44.13g
	Marineeritud kurgisalat 50g		61g	13Kcal	0.24g	0g	0.55g	1.59g
	Melon 80g		101g	17Kcal	0.1g	0g	0.4g	3.44g
	Kokku:		335g	322Kcal	6.86g	3.58g	14.24g	49.15g
Vitamiinipaus	Paprika (PRIA)		102g	29Kcal	0.2g	0.1g	1.12g	4.6g
	Kokku:		102g	29Kcal	0.2g	0.1g	1.12g	4.6g

kolmapäev 15.07.2026	Tatrahelbepuder (mahepiim)	1, 3, 8, 10, 11, 2	182g	223Kcal	6.78g	3.93g	8.26g	31.08g
Hommikusöök	Hapukoor 20%		22g	49Kcal	4.78g	3.42g	0.73g	0.84g
	Kakao (mahepiim)		200g	179Kcal	6.72g	4.37g	5.43g	23.83g
	Kokku:		404g	451Kcal	18.27g	11.73g	14.42g	55.76g
Lõunasöök	Ühepajatoit kanalihaga	8, 1	218g	143Kcal	1.59g	0.24g	15.3g	14.73g
	Maitseroheline 5g		4g	1Kcal	0.02g	0g	0.1g	0.14g
	Paprika/edamame oad		60g	33Kcal	1.11g	0.11g	2.17g	2.58g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.11g	11.33g
	Kokku:		312g	240Kcal	3.08g	0.41g	19.69g	28.78g
Õhtusöök	Puuviljasalat (marjadega) 130	2, 7, 9, 13	124g	69Kcal	0.42g	0.09g	0.65g	13.92g
	Kreeka jogurtikreem õunapüreega		103g	127Kcal	6.11g	3.36g	2.75g	15.21g
	Pähklisegu		6g	35Kcal	3.02g	0g	1.11g	0.73g
	Rosinad		6g	16Kcal	0.06g	0.01g	0.17g	3.48g
	Kokku:		239g	247Kcal	9.61g	3.45g	4.67g	33.34g
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 16.07.2026	8-viljahelbepuder (mahepiim)	1, 2	177g	184Kcal	7.09g	4.03g	6.94g	21.62g
Hommikusöök	Moos (lisatud suhkruta)		28g	46Kcal	0.17g	0g	0g	11.11g
	Kokku:		205g	230Kcal	7.26g	4.03g	6.94g	32.73g
Lõunasöök	Borš hapukapsaga	1, 2, 3	261g	166Kcal	8.59g	1.8g	5.24g	15.23g
	Maitseroheline 5g		4g	1Kcal	0.02g	0g	0.1g	0.14g
	Hapukoor 20%		22g	48Kcal	4.67g	3.35g	0.72g	0.83g
	SV kihiline marjane sepikuvorm		117g	153Kcal	3.41g	1.07g	5.61g	23.56g
	Piim 3,5% (PRIA)		150g	94Kcal	5.25g	5.03g	4.8g	6.98g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.11g	11.33g
	Kokku:		584g	525Kcal	22.31g	11.3g	18.59g	58.06g
Õhtusöök	Kartuli- liilkapsapüree	2, 3, 11	169g	135Kcal	5.24g	3.31g	3.29g	17.6g
	Külm kaste ürtidega 50g		51g	67Kcal	4.77g	1.24g	1.45g	4.56g
	Kurk (PRIA)		100g	10Kcal	0g	0g	0.7g	1.4g
	Kokku:		320g	212Kcal	10g	4.55g	5.44g	23.56g
Vitamiinipaus	Pirn (PRIA)		100g	50Kcal	0g	0g	0.3g	10.2g
	Kokku:		100g	50Kcal	0g	0g	0.3g	10.2g

reede 17.07.2026	Marja- kodujuustusmuuti 150/200g	2, 1	180g	109Kcal	1.72g	0.51g	3.67g	17.99g
Hommikusöök	Kamapallid		50g	173Kcal	1.3g	0.2g	6.6g	30.35g
Kokku:			230g	282Kcal	3.02g	0.71g	10.27g	48.34g
Lõunasöök	Sea- veisehakkliharull suvikõrvitsaga (mahe veisehakkliha)	1, 3, 2	79g	193Kcal	13.31g	5.15g	13.38g	4.73g
	Riis (mahe)		165g	209Kcal	0.4g	0.07g	4.77g	46.38g
	Piimakaste		82g	69Kcal	4.59g	3.02g	1.88g	5.14g
	Porgandi- kaalikasalat 1		64g	21Kcal	0.09g	0g	0.5g	3.79g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.11g	11.33g
	Kokku:		420g	555Kcal	18.76g	8.31g	22.64g	71.37g
Õhtusöök	Kartuli- mahemunasalat (ilma singita)	2, 3, 11	196g	301Kcal	20.72g	8.48g	7.18g	20.82g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)		200g	6Kcal	0.14g	0.02g	0.12g	0.92g
	Kokku:		396g	307Kcal	20.87g	8.51g	7.3g	21.74g
Vitamiinipaus	Õun (PRIA)		100g	50Kcal	0g	0g	0.2g	10.9g
	Kokku:		100g	50Kcal	0g	0g	0.2g	10.9g

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