

MENÜÜ

06.07-12.07.2026



teenused@elva.ee

	ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE
HOMMIKUSÖÖK	4-VILJAHELBEPUDER MOOS PIIM	MANNAPUDER MARJAPÜREE TAIMETEE	OMLETT VÕILEIB JUUSTUGA MAHL	3-VILJAHELBEPUDER TOORMOOS PIRNIPÜREEGA TAIMETEE	PIIMA-RUKKIHELBESUPP HERNE- PÄEVALILLESEEMNE PESTO LEIB
VITAMIINIAMPS	PIRN	BANAAN	ARBUUS	PORGAND	ÕUN
LÕUNASÖÖK	AHJULÕHE SEESAMISEEMNETEGA KARTULIPÜREE KÜLM KASTE MARINEERITUD KURGI JA KAPPARITEGA PÕLDSALAT JA PORGAND LEIB	LÄÄTSE-VEISELIHASUPP MAITSEROHELINE KREEKA JOGURTI- MANGOKREEM VAARIKATEGA LEIB	KANAPADA TÄISTERA JA DURUM PASTA VÄRSKEKAPSA TILLISALAT LEIB	SELJANKA VEISE-KANA-JA SEALIHAGA HAPUKOOR KOHUPIIMAKREEM MARJADEGA LEIB	MAGUSHAPU SEALIHA RIIS JÄÄSALAT TOMATI JA KURGIGA LEIB
ÕHTUOODE	KÜLASUPP MAITSEROHELINE LEIB ÕUN	TATAR KODUJUUST KURK	KURK, PAPRIKA JA LILLKAPSAS KÜÜSLAUGULEIVAD DIPIKASTE ÜRTIDEGA ASTELPAJU- BANAANISMUUTI	KAPSAKOTLET KODUJUUSTUGA KÜLM KASTE ÜRTIDEGA MAITSEVESI PIRN	MARJAKRÕBEDIK TÄISTERA NISUJAHU JA TÄISTERA KAERAHELVESTEGA VANILJEKASTE

*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 06.07.2026	4-viljahelbepuder (mahe piim, mahe helbed)	1, 2	181g	208Kcal	10.5g	6.42g	5.59g	21.19g
Hommikusöök	Moos (lisatud suhkruta)		33g	55Kcal	0.2g	0g	0g	13.33g
	Piim 3,5% (PRIA)		153g	96Kcal	5.37g	5.14g	4.91g	7.13g
	Kokku:		367g	359Kcal	16.07g	11.56g	10.5g	41.65g
Lõunasöök	Ahjulõhe seesamiseemnetega	1, 4, 14, 2, 11, 3	81g	227Kcal	16.57g	3.21g	19.46g	0.11g
	Kartulipüree (mahepiim) 75g		168g	162Kcal	3.88g	2.44g	4.19g	26.66g
	Külm kaste mar.kurgi ja kapparitega 50g		51g	65Kcal	5.24g	2.39g	0.85g	3.28g
	Põldsalat/porgand		84g	26Kcal	0.18g	0.01g	0.59g	4.39g
	Leib		33g	70Kcal	0.4g	0.07g	2.33g	12.53g
	Kokku:		417g	550Kcal	26.26g	8.11g	27.43g	46.96g
Õhtusöök	Külasupp (lihata)	1	248g	94Kcal	0.44g	0.05g	2.57g	18.34g
	Maitseroheline 5g		2g	1Kcal	0.01g	0g	0.06g	0.08g
	Leib		33g	70Kcal	0.4g	0.07g	2.33g	12.53g
	Õun (PRIA)		100g	50Kcal	0g	0g	0.2g	10.9g
	Kokku:		383g	215Kcal	0.85g	0.12g	5.16g	41.85g
Vitamiinipaus	Pirn (PRIA)		100g	50Kcal	0g	0g	0.3g	10.2g
	Kokku:		100g	50Kcal	0g	0g	0.3g	10.2g
teisipäev 07.07.2026	Mannapuder (mahe piim, mahe manna)150/200	1, 2	175g	209Kcal	10.87g	6.6g	5.88g	19.2g
Hommikusöök	Marjapüree (lisatud suhkruta)		33g	39Kcal	0.1g	0.01g	0.07g	9.43g
	Taimetee		205g	22Kcal	0g	0g	0.04g	5.39g
	Kokku:		413g	270Kcal	10.97g	6.61g	5.99g	34.02g
Lõunasöök	Läätse- veiselihasupp	2, 1	258g	144Kcal	1.8g	0.65g	12.04g	18.66g
	Maitseroheline 5g		2g	1Kcal	0.01g	0g	0.06g	0.08g
	Kreeka jogurti- mangokreem		100g	177Kcal	12.54g	7.64g	3.12g	12.92g
	Vaarikad		33g	19Kcal	0.43g	0.07g	0.37g	2.77g
	Leib		33g	70Kcal	0.4g	0.07g	2.33g	12.53g
	Kokku:		426g	411Kcal	15.18g	8.41g	17.92g	46.96g
Õhtusöök	Tatar	2	168g	154Kcal	2.46g	1.06g	4.97g	26.97g
	Kodujuust (PRIA) 50g		53g	56Kcal	2.13g	1.12g	8g	1.12g
	Kurk (PRIA) 50g		53g	5Kcal	0g	0g	0.37g	0.75g
	Kokku:		274g	215Kcal	4.59g	2.18g	13.34g	28.84g

Vitamiinipaus	Banaan 80g		100g	68Kcal	0.2g	0.1g	0.8g	15.3g
	Kokku:		100g	68Kcal	0.2g	0.1g	0.8g	15.3g
kolmapäev 08.07.2026	Omlett (mahemuna, mahepiim, mahe jahu)	3, 2, 1	119g	224Kcal	15.59g	5.41g	8.82g	11.85g
Hommikusöök	Võileib juustuga		53g	164Kcal	9.29g	5.91g	5.79g	12.59g
	Mahe mahl		200g	97Kcal	0.1g	0g	0.73g	23.4g
	Kokku:		372g	485Kcal	24.98g	11.32g	15.33g	47.83g
Lõunasöök	Kanapada	2, 1	154g	177Kcal	7.47g	2.44g	18.42g	8.47g
	Kirjud makaronid (täistera+mahe)		170g	276Kcal	7.75g	1.27g	7.38g	43.14g
	Värskekapsa tillisaalat 1		64g	85Kcal	6.78g	0.97g	0.65g	4.67g
	Leib		33g	70Kcal	0.4g	0.07g	2.33g	12.53g
	Kokku:		421g	608Kcal	22.4g	4.74g	28.78g	68.81g
Õhtusöök	Kurk, paprika, lillkapsas	2, 3, 11, 1	100g	20Kcal	0.1g	0g	0.99g	2.99g
	Küüslauguleivad 50g		52g	161Kcal	7.24g	1.06g	3.35g	18.01g
	Dipikaste ürtidega		48g	128Kcal	11.63g	5.79g	1.25g	4.49g
	Astelpaju- banaanismuuti 150/200g		176g	102Kcal	3.21g	1.89g	4.47g	13.03g
	Kokku:		376g	411Kcal	22.18g	8.74g	10.06g	38.52g
Vitamiinipaus	Arbuus		100g	19Kcal	0.2g	0.2g	0.3g	4.04g
	Kokku:		100g	19Kcal	0.2g	0.2g	0.3g	4.04g
neljapäev 09.07.2026	3-viljahelbepuder (mahepiim, mahe helbed) 200	2, 1	182g	197Kcal	10.22g	6.21g	5.89g	19.01g
Hommikusöök	Toormoos pirnipüreega		32g	19Kcal	0.26g	0.04g	0.22g	3.53g
	Taimetee		205g	22Kcal	0g	0g	0.04g	5.39g
	Kokku:		419g	238Kcal	10.48g	6.25g	6.15g	27.93g
Lõunasöök	Seljanka veise- ,kana-ja sealihaga	2, 1	248g	163Kcal	5.13g	1.75g	15.35g	12.6g
	Maitseroheline 5g		2g	1Kcal	0.01g	0g	0.06g	0.08g
	Hapukoor 30		33g	74Kcal	7.17g	5.13g	1.1g	1.27g
	Kohupiimakreem 130		133g	131Kcal	5.33g	3.13g	14.93g	5.87g
	Marjad 30g		33g	19Kcal	0.43g	0.07g	0.37g	2.77g
	Leib		33g	70Kcal	0.4g	0.07g	2.33g	12.53g
	Kokku:		482g	458Kcal	18.48g	10.15g	34.14g	35.1g
Õhtusöök	Kapsakotlet kodujuustuga	2, 3, 11, 1	86g	83Kcal	3.53g	0.9g	4.9g	6.6g
	Külm kaste ürtidega 50g		54g	76Kcal	5.54g	1.37g	1.51g	5.14g

	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)		207g	8Kcal	0.17g	0.03g	0.15g	1.11g
	Pirn (PRIA) 50g		53g	27Kcal	0g	0g	0.16g	5.44g
	Kokku:		400g	194Kcal	9.24g	2.3g	6.71g	18.29g
Vitamiinipaus	Porgand (PRIA)		100g	32Kcal	0.2g	0g	0.6g	5.6g
	Kokku:		100g	32Kcal	0.2g	0g	0.6g	5.6g
reede 10.07.2026	Piima-rukkihelbesupp (mahepiim)	2, 1, 14	247g	181Kcal	7.69g	4.9g	7.88g	18.68g
Hommikusöök	Leib		33g	70Kcal	0.4g	0.07g	2.33g	12.53g
	Herne-päevaliliseemne pesto 1 10g		12g	37Kcal	2.95g	0.38g	1.3g	0.89g
	Kokku:		292g	288Kcal	11.04g	5.35g	11.51g	32.1g
Lõunasöök	Hiina magushapu sealiha	1, 8, 3	162g	371Kcal	20.82g	7.07g	19.56g	25.81g
	Riis (mahe)		174g	228Kcal	0.44g	0.08g	5.2g	50.6g
	Jäasalat tomati ja kurgiga		63g	26Kcal	1.91g	0.26g	0.53g	1.35g
	Leib		33g	70Kcal	0.4g	0.07g	2.33g	12.53g
	Kokku:		432g	695Kcal	23.57g	7.48g	27.62g	90.3g
Õhtusöök	Marja-banaani kröbedik täistera nisujahu ja helvestega	2, 1	106g	267Kcal	12.31g	7.38g	3.06g	34.4g
	Vaniljekaste 100g (mahepiim)		100g	90Kcal	4.03g	2.55g	3.11g	10.43g
	Kokku:		206g	357Kcal	16.33g	9.93g	6.17g	44.82g
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 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