

MENÜÜ

02.02-08.02.2026



teenused@elva.ee

	HOMMIKUSÖÖK	LÖUNASÖÖK
ESMASPÄEV	4-VILJAHELBEPUDER MOOS	AHJULÕHE SEESAMISEEMNTEGA RIIS/POLENTA KÜLM KASTE MARINEERITUD KURGI JA KAPPARITEGA PÕLDSALAT/PORGAND AURUTATUD LILLKAPSAS LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR PIRN
TEISIPÄEV	MANNAPUDER MARJAPÜREE	LÄÄTSE-VEISELIHASUPP KREEKA JOGURTI-MANGOKREEM VAARIKATEGA HUMMUS, PAPRIKA JA KÖÖMNTEGA LEIB/SEPIK BANAAN
KOLMAPÄEV	RIISIHELBEPUDER VÕI	KANAPADA TÄISTERA JA DURUM PASTA/KARTULIPÜREE JÄÄSALAT/TOMAT LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR MUSTIKA-JOGURTISMUUTI MANDARIIN
NELJAPÄEV	3-VILJAHELBEPUDER PIRNIPÜREE	SELJANKA SEA-, VEISE- JA KANALIHAGA HAPUKOOR KOHUPIIMAKREEM KISSELLIGA LEIB/SEPIK KAPSAS
REEDE	NISUHELBEPUDEER TOORMOOS	KANA KARRIKASTMES AHJUKARTUL/TATAR VÄRSKEKAPSA-MAISI-PORGANDISALAT KURK LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR TAIMETEE ÕUN

*Igapäevaselt lisaks maitsevesi, maitseroheline ja seemned.

Söögikord	Retsept	Allergeenid	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)
esmaspäev 02.02.2026	4-viljahlbepuder (mahe piim, mahe helbed)	1, 2	200g	232Kcal	12.78g	7.92g	5.97g	21.72g
Hommikusöök	Moos (lisatud suhkruta)		31g	51Kcal	0.19g	0g	0g	12.44g
	Kokku:		231g	283Kcal	12.97g	7.92g	5.97g	34.16g
Lõunasöök	Ahjulohe seesamiseemnetega	4, 7, 9, 14, 2, 3, 1, 11	80g	223Kcal	16.21g	3.15g	19.11g	0.1g
	Riis (mahe)		75g	96Kcal	0.18g	0.03g	2.18g	21.25g
	Külm kaste mar.kurgi ja kapparitega 50g		50g	64Kcal	5.28g	2.76g	0.91g	3g
	Polenta		75g	107Kcal	7.23g	4.49g	1.75g	8.42g
	Põldsalat/porgand		100g	32Kcal	0.21g	0g	0.67g	5.39g
	Aurutatud lillkapsas		30g	13Kcal	0.11g	0.02g	0.93g	1.59g
	Leib		25g	52Kcal	0.3g	0.05g	1.74g	9.37g
	Sepik		25g	64Kcal	0.7g	0.07g	1.97g	12.09g
	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	3g	2.7g	3g	4.5g
	Kokku:		685g	757Kcal	35.9g	15.8g	34.7g	69.51g
Vitamiinipaus	Pirn (PRIA)		80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g
	Kokku:		80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g
teisipäev 03.02.2026	Mannapuder (mahe piim, mahe manna)150/200	2, 1	201g	242Kcal	13.32g	8.17g	6.53g	21.02g
Hommikusöök	Marjapüree (lisatud suhkruta)		31g	36Kcal	0.09g	0.01g	0.06g	8.8g
	Kokku:		232g	278Kcal	13.41g	8.18g	6.59g	29.82g
Lõunasöök	Läätse-veisehakklihasupp	7, 9, 14, 2, 1	250g	243Kcal	11.18g	3.53g	14.51g	19.1g
	Maitseroheline 5g		1g	0Kcal	0.01g	0g	0.03g	0.04g
	Kreeka jogurti-mangokreem		100g	126Kcal	7.8g	5.03g	2.9g	10.97g
	Vaarikad		30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.51g
	Leib		25g	52Kcal	0.3g	0.05g	1.74g	9.36g
	Sepik		25g	64Kcal	0.7g	0.07g	1.97g	12.08g
	Hummus, paprika ja kömmnetega 10g		11g	24Kcal	1.13g	0.11g	1.04g	1.86g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l		75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.31g
	Kokku:		517g	528Kcal	21.56g	8.86g	22.56g	56.23g
Vitamiinipaus	Banaan 80g		80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.23g
	Kokku:		80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.23g
kolmapäev 04.02.2026	Riisihelbepuder (mahepiim)	2	201g	205Kcal	7.11g	4.48g	5.86g	28.92g
Hommikusöök	Või 5g		4g	33Kcal	3.64g	2.39g	0.02g	0.04g
	Kokku:		205g	238Kcal	10.75g	6.87g	5.88g	28.96g
Lõunasöök	Kanapada	2, 1, 12	130g	158Kcal	6.59g	2.2g	15.65g	8.58g
	Kirjud makaronid (täistera+mahe)		75g	112Kcal	2.36g	0.41g	3.25g	18.99g
	Kartulipüree (mahepiim) 75g		75g	71Kcal	1.62g	1.02g	1.87g	11.86g
	Jäasalat/tomat (eraldi)		100g	19Kcal	0.21g	0g	0.78g	2.81g

	Leib		25g	52Kcal	0.3g	0.05g	1.74g	9.36g
	Sepik		25g	64Kcal	0.7g	0.07g	1.97g	12.08g
	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	3g	2.7g	3g	4.51g
	Mustika- jogurtismuuti		120g	70Kcal	2.24g	1.32g	2.84g	9.09g
	Kokku:		775g	652Kcal	19.7g	10.3g	33.54g	81.08g
Vitamiinipaus	Mandariin		80g	35Kcal	0.08g	0g	0.72g	7.34g
	Kokku:		80g	35Kcal	0.08g	0g	0.72g	7.34g
neljapäev 05.02.2026	3-viljahelbepuder (mahepiim, mahe helbed) 200	2, 1	202g	203Kcal	9.1g	5.4g	6.78g	22.05g
Hommikusöök	Mahe pirnipüree		31g	17Kcal	0g	0g	0g	4.36g
	Kokku:		233g	220Kcal	9.1g	5.4g	6.78g	26.41g
Lõunasöök	Seljanka sea- ja veiseliha (uus)	2, 1	250g	165Kcal	5.22g	1.76g	15.06g	13.04g
	Maitseroheline 5g		1g	0Kcal	0.01g	0g	0.03g	0.04g
	Hapukoor 30		30g	67Kcal	6.49g	4.65g	1g	1.15g
	Kohupiimakreem 100		100g	98Kcal	4g	2.35g	11.2g	4.4g
	Kissell 100		100g	49Kcal	0.02g	0.01g	0.06g	12.05g
	Leib		25g	52Kcal	0.3g	0.05g	1.74g	9.36g
	Sepik		25g	64Kcal	0.7g	0.07g	1.97g	12.08g
	Ürdivõl 5g		5g	34Kcal	3.72g	2.44g	0.04g	0.05g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l		75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.31g
	Kokku:		611g	531Kcal	20.51g	11.34g	31.14g	52.48g
Vitamiinipaus	Kapsas (PRIA)		80g	16Kcal	0.24g	0.08g	1.28g	1.84g
	Kokku:		80g	16Kcal	0.24g	0.08g	1.28g	1.84g
reede 06.02.2026	Nisuhelbepuder (mahepiim)	1, 2	201g	220Kcal	7.74g	4.55g	8.16g	27.34g
Hommikusöök	Toormoos 20g		20g	11Kcal	0.26g	0.04g	0.22g	1.66g
	Kokku:		221g	231Kcal	8g	4.59g	8.38g	29g
Lõunasöök	Kana karrikastmes 150 (mahepiim)	2, 1	130g	197Kcal	11.28g	6.5g	15.19g	8.72g
	Ahjukartul		75g	90Kcal	1.63g	0.22g	2.05g	16.26g
	Tatar		75g	73Kcal	1.22g	0.52g	2.43g	13.08g
	Värskekapsa- maisi-porgandisalat 1		50g	56Kcal	4.27g	0.61g	0.61g	3.32g
	Leib		25g	52Kcal	0.3g	0.05g	1.74g	9.36g
	Sepik		25g	64Kcal	0.7g	0.07g	1.97g	12.08g
	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	3g	2.7g	3g	4.51g
	Taimetee		200g	14Kcal	0g	0g	0.03g	3.35g
	Kurk 50g		50g	5Kcal	0g	0g	0.35g	0.7g
	Kokku:		855g	657Kcal	25.08g	13.2g	29.81g	75.18g
Vitamiinipaus	Õun (PRIA)		80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g
	Kokku:		80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g

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