

MENÜÜ

02.03-08.03.2026



teenused@elva.ee

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	KAERAHELBEPUDEER MOOS	KOTLET KEEDUKARTUL VALGE KASTE MARINEERITUD KÕRVITSASALAT LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR ÕUN
TEISIPÄEV	4-VILJAHARBEPUDER MARJAPÜREE	MINISTRONE SUPP VEISELIHAGA MAITSEROHELINE HAPUKOOR PANNA COTTA MANGOPÜREEGA LEIB/SEPIK APELSIN
KOLMAPÄEV	HIRSIHARBEPUDER MAASIKAD	KANAKASTE TATAR HIINAKAPSA-PAPRIKA SALAT LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR MELON
NELJAPÄEV	RUUKIHARBEPUDER MARJAD	KALA-RIISISUPP MAITSEROHELINE KAKAOKISSELL TOORMOOSIGA LEIB/SEPIK VÕI PORGAND
REEDE	MANNAPUDEER MOOS	SEA-VEISEHAKKLIHAKASTE PAPRIKAGA AHJUKARTUL TOMAT/LEHTSALAT AHJUKÖÖGIVILJAD LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR BANAAN

*Igapäevaselt lisaks maitsevesi.

Söögikord	Retsept	Allergeenid	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud
esmaspäev 02.03.2026	Kaerahelbepuder (mahe piim, mahe kaerahelbed)	2, 1	180g	199Kcal	5.62g	2.42g	7.68g	27.55g
Hommikusöök	Moos 30g		30g	50Kcal	0g	0g	0.09g	12.27g
	Kokku:		210g	249Kcal	5.62g	2.42g	7.77g	39.82g
Lõunasöök	Kotlet (valmis)	1, 2, 3, 8, 10, 11	80g	216Kcal	17.12g	6.67g	9.02g	6.56g
	Keedetud kartul		100g	76Kcal	0.14g	0g	2.07g	16.13g
	Piima-koorekaste (mahepiim, mahe jahu)		81g	82Kcal	5.56g	3.75g	2.29g	5.7g
	Marineeritud kõrvitsasalat 50g		60g	62Kcal	0.06g	0.02g	0.24g	14.75g
	Leib		25g	53Kcal	0.3g	0.05g	1.76g	9.46g
	Sepik		26g	67Kcal	0.74g	0.08g	2.08g	12.76g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l		79g	3Kcal	0.07g	0.01g	0.06g	0.44g
	Piim 3,5% (PRIA) 0,075l		74g	46Kcal	2.58g	2.47g	2.36g	3.43g
	Mahekeefir 2,5% (PRIA) 0,075l		74g	56Kcal	2.95g	2.65g	2.95g	4.42g
	Kokku:		599g	661Kcal	29.52g	15.69g	22.82g	73.65g
Vitamiinipaus	Õun (PRIA)		80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.71g
	Kokku:		80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.71g
teisipäev 03.03.2026	4-viljahelbepuder (mahe piim, mahe helbed)	1, 2	181g	214Kcal	11.87g	7.35g	5.4g	19.89g
Hommikusöök	Marjapüree (lisatud suhkruta)		30g	35Kcal	0.09g	0.01g	0.06g	8.49g
	Kokku:		211g	249Kcal	11.96g	7.36g	5.46g	28.38g
Lõunasöök	Minestrone supp veiselihaga 300 (mahe veiseliha)	1, 2	250g	115Kcal	4.58g	0.91g	6.21g	11.49g
	Maitseroheline 5g		2g	1Kcal	0.01g	0g	0.06g	0.08g
	Hapukoor 20%		20g	45Kcal	4.33g	3.1g	0.66g	0.77g
	Panna cotta 130 (mahepiim)		129g	197Kcal	15.62g	10.21g	6.27g	7.92g
	Mahe mangopüree 20/30		30g	20Kcal	0.01g	0g	0.39g	4.53g
	Leib		25g	53Kcal	0.3g	0.05g	1.76g	9.46g
	Sepik		26g	67Kcal	0.74g	0.08g	2.08g	12.76g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l		79g	3Kcal	0.07g	0.01g	0.06g	0.44g
	Kokku:		561g	501Kcal	25.65g	14.36g	17.5g	47.45g
Vitamiinipaus	Apelsin		80g	34Kcal	0.08g	0g	0.88g	6.8g
	Kokku:		80g	34Kcal	0.08g	0g	0.88g	6.8g
kolmapäev 04.03.2026	Maasikad	2	30g	12Kcal	0.06g	0g	0.15g	2.52g
Hommikusöök	Hirsihelbepuder 150/200 (mahepiim)		182g	195Kcal	6.88g	4.12g	7.06g	25.65g
	Kokku:		212g	207Kcal	6.94g	4.12g	7.21g	28.17g
Lõunasöök	Kanakaste 1	2, 1	149g	169Kcal	11.28g	4.3g	12.89g	3.54g
	Tatar		100g	96Kcal	1.54g	0.63g	3.23g	17.41g
	Hiinakapsa-paprika salat 50g		60g	39Kcal	3.04g	0.45g	0.8g	1.79g
	Leib		25g	53Kcal	0.3g	0.05g	1.76g	9.46g
	Sepik		26g	67Kcal	0.74g	0.08g	2.08g	12.76g

	Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l		79g	3Kcal	0.07g	0.01g	0.06g	0.44g
	Piim 3,5% (PRIA) 0,075l		74g	46Kcal	2.58g	2.47g	2.36g	3.43g
	Mahekeefir 2,5% (PRIA) 0,075l		74g	56Kcal	2.95g	2.65g	2.95g	4.42g
	Kokku:		587g	529Kcal	22.49g	10.64g	26.13g	53.24g
Vitamiinipaus	Melon 80g		80g	14Kcal	0.08g	0g	0.32g	2.72g
	Kokku:		80g	14Kcal	0.08g	0g	0.32g	2.72g
neljapäev 05.03.2026	Rukkihelbepuder (mahepiim)	1, 2	179g	128Kcal	5.92g	3.76g	5.02g	12.57g
Hommiikusöök	Marjad 30g		30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g
	Kokku:		209g	145Kcal	6.31g	3.82g	5.35g	15.06g
Lõunasöök	Kala-riisisupp (kartuliga, munata) 300g	1, 3, 8, 10, 11, 2, 4	250g	154Kcal	3.95g	0.67g	9.11g	19.73g
	Maitseroheline 5g		2g	1Kcal	0.01g	0g	0.06g	0.08g
	Kakaokissell 150 (mahepiim)		149g	192Kcal	6.46g	4.2g	5.27g	27.88g
	Toormoos 20g		20g	12Kcal	0.26g	0.04g	0.22g	1.67g
	Leib		25g	53Kcal	0.3g	0.05g	1.76g	9.46g
	Sepik		26g	67Kcal	0.74g	0.08g	2.08g	12.76g
	Või 5g		5g	39Kcal	4.32g	2.83g	0.02g	0.04g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l		79g	3Kcal	0.07g	0.01g	0.06g	0.44g
	Kokku:		556g	521Kcal	16.11g	7.89g	18.58g	72.07g
Vitamiinipaus	Porgand (PRIA)		80g	26Kcal	0.16g	0g	0.48g	4.47g
	Kokku:		80g	26Kcal	0.16g	0g	0.48g	4.47g
reede 06.03.2026	Mannapuder (mahe piim, mahe manna)150/200	1, 2	178g	200Kcal	9.86g	5.95g	5.97g	19.18g
Hommiikusöök	Moos (lisatud suhkruta)		32g	52Kcal	0.19g	0g	0g	12.63g
	Kokku:		210g	252Kcal	10.05g	5.95g	5.97g	31.81g
Lõunasöök	Sea-veisehakklihakaste paprikaga 1	2, 1	150g	223Kcal	15.09g	6.54g	13.12g	7.87g
	Ahjukartul		100g	118Kcal	1.96g	0.26g	2.72g	21.7g
	Tomat/lehtsalat		100g	22Kcal	0.29g	0g	0.79g	3.25g
	Leib		25g	53Kcal	0.3g	0.05g	1.76g	9.46g
	Sepik		26g	67Kcal	0.74g	0.08g	2.08g	12.76g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l		79g	3Kcal	0.07g	0.01g	0.06g	0.44g
	Piim 3,5% (PRIA) 0,075l		74g	46Kcal	2.58g	2.47g	2.36g	3.43g
	Mahekeefir 2,5% (PRIA) 0,075l		74g	56Kcal	2.95g	2.65g	2.95g	4.42g
	Ahjukõõgiviljad 130/170 1		102g	58Kcal	1.7g	0.92g	3.32g	5.51g
	Kokku:		730g	646Kcal	25.67g	12.98g	29.15g	68.83g
Vitamiinipaus	Banaan 80g		80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.22g
	Kokku:		80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.22g

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