

MENÜÜ

16.02-22.02.2026



teenused@elva.ee

	HOMMIKUSÖÖK	LÖUNASÖÖK
ESMASPÄEV	3-VILJAHELBEPUDER TOORMOOS	AHJUS KÜPSETATUD KALKUNI KINTSULIHA KARTULIPÜREE VALGE KASTE PORGAND/MARINEERITUD KURK LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR KAPSAS
TEISIPÄEV	5-VILJAHELBEPUDER MARJAD	HERNESUPP SEALIHAGA MAITSEROHELINE VASTLAKUKKEL LEIB/SEPIK VALGE REDIS
KOLMAPÄEV	HIRSIHELBEPUDE MAASIKA KUUBIKUD	VÄRSKEKAPSAHAUTIS SEA- JA VEISEHAKKLIHAGA KEEDUKARTUL TOMAT KODUJUUST LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR ÕUN
NELJAPÄEV	RIISIHELBEPUDE MOOS	RASSOLNIK KALAGA MAITSEROHELINE KÜPSISETORT KOHUPIIMAGA VÕI LEIB/SEPIK VIINAMARJAD
REEDE	KAERAHELBEPUDE TOORMOOS	



*Igapäevaselt lisaks maitsevesi.

Söögikord	Retsept	Allergeenid	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud
esmaspäev 16.02.2026	3-viljahlbepuder (mahepiim, mahehelbed) 200	2, 1	185g	189Kcal	8.09g	4.76g	6.44g	21.13g
Hommikusöök	Toormoos 20g		20g	11Kcal	0.26g	0.04g	0.22g	1.66g
	Kokku:		205g	200Kcal	8.35g	4.8g	6.66g	22.79g
Lõunasöök	Ahjus küpsetatud kalkuni kintsuliha	2, 1	80g	143Kcal	5.63g	2.79g	22.76g	0.22g
	Kartulipüree 200 (mahepiim)		200g	198Kcal	4.01g	2.57g	5.27g	34.17g
	Valge kaste toidukoorega 50g		80g	63Kcal	4.22g	2.44g	1.21g	5.08g
	Porgand/mar.kurk		100g	29Kcal	0.27g	0g	0.71g	4.73g
	Leib		25g	52Kcal	0.3g	0.05g	1.74g	9.35g
	Sepik		24g	62Kcal	0.68g	0.07g	1.91g	11.71g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l		76g	2Kcal	0.04g	0.01g	0.04g	0.29g
	Piim 3,5% (PRIA) 0,075l		76g	48Kcal	2.66g	2.54g	2.43g	3.53g
	Mahekeefir 2,5% (PRIA) 0,075l		76g	58Kcal	3.03g	2.73g	3.03g	4.55g
	Kokku:		737g	655Kcal	20.83g	13.2g	39.09g	73.62g
Vitamiinipaus	Kapsas (PRIA)		80g	16Kcal	0.24g	0.08g	1.28g	1.84g
	Kokku:		80g	16Kcal	0.24g	0.08g	1.28g	1.84g
teisipäev 17.02.2026	5-viljahlbepuder (mahepiim) 200	1, 2	180g	184Kcal	7.89g	4.78g	5.86g	22.46g
Hommikusöök	Marjad 30g		30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g
	Kokku:		210g	201Kcal	8.28g	4.84g	6.19g	24.95g
Lõunasöök	Hemesupp sealihaga	1, 2, 3	250g	296Kcal	10.95g	2.78g	15.31g	33.63g
	Maitseroheline 5g		2g	1Kcal	0.01g	0g	0.06g	0.08g
	Vastlakukkel tk		80g	267Kcal	11.74g	5.6g	5.39g	34.02g
	Leib		25g	52Kcal	0.3g	0.05g	1.74g	9.35g
	Sepik		24g	62Kcal	0.68g	0.07g	1.91g	11.71g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l		76g	2Kcal	0.04g	0.01g	0.04g	0.29g
	Kokku:		457g	680Kcal	23.72g	8.51g	24.44g	89.07g
Vitamiinipaus	Valge redis		80g	15Kcal	0.08g	0g	0.64g	2.32g
	Kokku:		80g	15Kcal	0.08g	0g	0.64g	2.32g
kolmapäev 18.02.2026	Hirsihelbepuder 150/200 (mahepiim)	2	179g	185Kcal	6.46g	3.86g	6.75g	24.42g
Hommikusöök	Maasikakuubikud (külmutatud)		30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g
	Kokku:		209g	202Kcal	6.85g	3.92g	7.08g	26.91g
Lõunasöök	Värskekapsa-hakklihahautis 1	2, 1	250g	254Kcal	15.42g	4.88g	15.82g	10.5g
	Keedetud kartul		100g	76Kcal	0.14g	0g	2.08g	16.15g
	Tomat 1		60g	14Kcal	0.18g	0g	0.46g	2.1g
	Kodujuust (PRIA) 50g		52g	54Kcal	2.07g	1.09g	7.76g	1.09g
	Leib		25g	52Kcal	0.3g	0.05g	1.74g	9.35g
	Sepik		24g	62Kcal	0.68g	0.07g	1.91g	11.71g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l		76g	2Kcal	0.04g	0.01g	0.04g	0.29g
	Piim 3,5% (PRIA) 0,075l		76g	48Kcal	2.66g	2.54g	2.43g	3.53g
	Mahekeefir 2,5% (PRIA) 0,075l		76g	58Kcal	3.03g	2.73g	3.03g	4.55g
	Kokku:		739g	620Kcal	24.52g	11.36g	35.26g	59.25g

Vitamiinipaus	Õun (PRIA)		80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.71g
	Kokku:		80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.71g
neljapäev 19.02.2026	Riisihelbepuder (mahepiim)	2	181g	194Kcal	7.62g	4.83g	5.29g	25.77g
Hommikusöök	Moos 30g		31g	52Kcal	0g	0g	0.09g	12.69g
	Kokku:		212g	246Kcal	7.62g	4.83g	5.38g	38.47g
Lõunasöök	Rassolnik kalaga	4, 1, 2, 3	250g	155Kcal	4.53g	0.74g	8.79g	18.62g
	Maitseroheline 5g		2g	1Kcal	0.01g	0g	0.06g	0.08g
	Leib		25g	52Kcal	0.3g	0.05g	1.74g	9.35g
	Sepik		24g	62Kcal	0.68g	0.07g	1.91g	11.71g
	Või 5g		3g	26Kcal	2.83g	1.86g	0.01g	0.03g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l		76g	2Kcal	0.04g	0.01g	0.04g	0.29g
	Küpsisetort kohupiimaga 100		104g	283Kcal	12.51g	5.58g	8.81g	33.39g
	Kokku:		484g	581Kcal	20.9g	8.31g	21.36g	73.45g
Vitamiinipaus	Viinamarjad		79g	57Kcal	0.32g	0.05g	0.48g	12.45g
	Kokku:		79g	57Kcal	0.32g	0.05g	0.48g	12.45g
reede 20.02.2026	Kaerahelbepuder (mahe piim, mahe kaerahelbed)	2, 1	180g	199Kcal	5.62g	2.42g	7.68g	27.55g
Hommikusöök	Toormoos 20g		20g	11Kcal	0.26g	0.04g	0.22g	1.66g
	Kokku:		200g	210Kcal	5.88g	2.46g	7.9g	29.21g

Allergeenid

1	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	14
Teravili (nisu, oder, kaer) ja neist valmistatud tooted	Väeveldioksiidid 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