


MENÜÜ



teenused@elva.ee

20.04-26.04.2026

AASIA TOITUDE NÄDAL

	HOMMIKUSÖÖK	LÖUNASÖÖK
ESMASPÄEV	TATRAHELBEPUDEER HAPUKOOR	TAI NUUDLID KANA JA KÖÖGIVILJADEGA KURGI-PORGANDI-PUNASE SIBULASALAT LAIMIKASTMEGA LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR APELSIN 
TEISIPÄEV	3-VILJAHELBEPUDEER MAASIKA KUUBIKUD	VIETNAMI PHO SUPP VEISELIHAGA MAITSEROHELINE MANGOJOGURT VAARIKATEGA LEIB/SEPIK PORGAND
KOLMAPÄEV	ODRAHELBEPUDEER MOOS	HIINA MAGUSHAPU SEALIHA RIIS KAPSA-PORGANDI SALAT SEESAMISEEMNETEGA PIIM/KEEFIR LEIB/SEPIK MELON
NELJAPÄEV	4-VILJAHELBEPUDEER MOOS	TOM KHA LÕHE JA ŠAMPINJONIDEGA MAITSEROHELINE PUUVILJASALAT MANGO, DRAAKONIVILJA JA VAHUKOOREGA LEIB/SEPIK PAPRIKA
REEDE	MAISIMANNAPUDEER TOORMOOS PIRNIPÜREE	MEEKANA MUNANUUDLID KURGI-PORGANDI AASIA SALAT LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR ANANASS

*Igapäevaselt lisaks maitsevesi.



Söögikord	Retsept	Allergeenid	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud
esmaspäev 20.04.2026	Tatrahelbepuder (mahepiim)	2	182g	230Kcal	7g	4.07g	8.54g	32.03g
	Hommikusöök		Hapukoor 30	30g	67Kcal	6.45g	4.62g	0.99g
	Kokku:		212g	297Kcal	13.45g	8.69g	9.53g	33.17g
Lõunasöök	Tai nuudlid kana ja köögiviljadega	1, 8, 3, 2	250g	405Kcal	8.93g	1.83g	26.85g	52.76g
	Kurgi-porgandi-punase sibulasalat laimikastmega		60g	33Kcal	2.21g	0.31g	0.4g	2.4g
	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:		588g	663Kcal	17.78g	7.4g	36.45g	85.67g
Vitamiinipaus	Apelsin		80g	34Kcal	0.08g	0g	0.88g	6.8g
	Kokku:	80g	34Kcal	0.08g	0g	0.88g	6.8g	
teisipäev 21.04.2026	3-viljahelbepuder (mahepiim, mahehelbed) 200	2, 1	180g	178Kcal	8g	4.75g	5.96g	19.23g
	Hommikusöök		Maasikakuubikud (külmutatud)	30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g
	Kokku:		210g	195Kcal	8.39g	4.81g	6.29g	21.72g
Lõunasöök	Vietnami pho supp veiselihaga	10, 2, 1	250g	277Kcal	5.06g	2.2g	27.68g	29.23g
	Maitseroheline 5g		2g	1Kcal	0.01g	0g	0.06g	0.08g
	Mangojogurt		129g	139Kcal	7.28g	4g	3.97g	14.33g
	Vaarikad		30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.51g
	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:		541g	557Kcal	13.85g	6.4g	35.94g	68.81g
Vitamiinipaus	Porgand (PRIA)		80g	26Kcal	0.16g	0g	0.48g	4.47g
	Kokku:	80g	26Kcal	0.16g	0g	0.48g	4.47g	
kolmapäev 22.04.2026	Odrahelbepuder (mahepiim)	1, 2	180g	167Kcal	5.86g	3.62g	5.52g	21.91g
	Hommikusöök		Moos 30g	30g	50Kcal	0g	0g	0.09g
	Kokku:		210g	217Kcal	5.86g	3.62g	5.61g	34.18g
Lõunasöök	Hiina magushapu sealiha	1, 8, 3, 14, 2	150g	345Kcal	20.31g	6.91g	19.03g	21.11g
	Riis (mahe)		100g	129Kcal	0.25g	0.05g	2.94g	28.59g
	Kapsa-porgandi salat seesamiseemnetega		61g	52Kcal	3.56g	0.51g	1.07g	3.31g
	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:		589g	751Kcal	30.74g	12.73g	32.24g	83.51g

Vitamiinipaus	Melon 80g		80g	14Kcal	0.08g	0g	0.32g	2.72g
	Kokku:		80g	14Kcal	0.08g	0g	0.32g	2.72g
neljapäev 23.04.2026	4-viljahelbepuder (mahe piim, mahe helbed)	1, 2	175g	210Kcal	13g	8.18g	5.04g	17.08g
Hommikusöök	Moos 30g		30g	50Kcal	0g	0g	0.09g	12.27g
	Kokku:		205g	260Kcal	13g	8.18g	5.13g	29.35g
Lõunasöök	Tom Kha lõhe ja šampinjoniidega	4, 2, 1	250g	177Kcal	10.57g	6.42g	11.85g	7.38g
	Maitseroheline 5g		2g	1Kcal	0.01g	0g	0.06g	0.08g
	Puuviljasalat mango ja draakoniviljaga (külmi) 130		130g	76Kcal	0.19g	0.06g	0.66g	16.77g
	Vahukoore 30		30g	106Kcal	9.84g	6.42g	0.63g	3.69g
	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:			542g	483Kcal	21.72g	13.04g	17.1g
Vitamiinipaus	Paprika (PRIA)		80g	22Kcal	0.16g	0.08g	0.88g	3.6g
	Kokku:		80g	22Kcal	0.16g	0.08g	0.88g	3.6g
reede 24.04.2026	Maisimannapuder (mahe piim, mahe maisimanna) 200g	2	180g	258Kcal	11.87g	7.24g	6.69g	30.48g
Hommikusöök	Toormoos pinnipüreega		31g	18Kcal	0.25g	0.04g	0.21g	3.32g
	Kokku:		211g	276Kcal	12.12g	7.28g	6.91g	33.8g
Lõunasöök	Meekana	1, 8, 2	150g	273Kcal	4.25g	0.78g	38.42g	20.18g
	Munanuudlid		100g	147Kcal	1g	0.15g	4.79g	28.97g
	Kurgi-porgandi Aasia salat		60g	33Kcal	2.22g	0.31g	0.59g	2.08g
	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:			588g	678Kcal	14.1g	6.5g	53g
Vitamiinipaus	Ananass 80g		80g	40Kcal	0.16g	0g	0.32g	8.87g
	Kokku:		80g	40Kcal	0.16g	0g	0.32g	8.87g

Allergeenid

1	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	14
Teravili (nisu, rukis, oder, kaer) ja neist valmistatud tooted	Väeveldeoksiidid ja sulfiidid	Lupiini ja neist valmistatud tooted	Sinepi ja neist valmistatud tooted	Selleri 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