

MENÜÜ

23.03-29.03.2026



teenused@elva.ee

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	4-VILJAHELBEPUDER MOOS	KANAMAKSAKASTE KEEDUKARTUL HIINAKAPSAS/MAIS/PORGAND LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR PIRN
TEISIPÄEV	RUUKIHELBEPUDE MOOS	KANA-NUUDLISUPP MAITSEROHELINE PUUVILJA- JA MARJASALAT VAHUKOOREGA LEIB/SEPIK KURK
KOLMAPÄEV	MANNAPUDE MOOS	PANEERITUD KALA JUUSTUKASTMEGA RIIS KÜLM KASTE KURGI JA KAPPARITEGA PEEDI-KÜÜSLAUGUSALAT LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR APELSIN
NELJAPÄEV	5-VILJAHELBEPUDER TOORMOOS	TALUPOJASUPP SEALIHAGA MAITSEROHELINE KOHUPIIMA-RIIVLEIVAHÕRGUTIS MARJADEGA HERNE-PÄEVALILLESEEMNE PESTO LEIB/SEPIK ÕUN
REEDE	ODRAHELBEPUDE TOORMOOS ÕUNAPÜREEGA	KANALIHAKASTE SULATATUD JUUSTUGA AHJUKARTUL PORGANDI-APELSINISALAT LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR KAPSAS

*Igapäevaselt lisaks maitsevesi.

	Retsept	Allergeenid	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud
esmaspäev 23.03.2026	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	Kanamaksakaste	2, 1	150g	254Kcal	15.84g	6.94g	17.59g	9.98g
	Keedetud kartul		100g	76Kcal	0.14g	0g	2.07g	16.13g
	Hiinakapsas/mais/porgand (eraldi)		60g	21Kcal	0.16g	0.02g	0.68g	3.66g
	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	576Kcal	22.76g	12.23g	29.54g	60.28g
Vitamiinipaus	Pirn (PRIA)		80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.15g
	Kokku:		80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.15g
teisipäev 24.03.2026	Rukkihelbepuder (mahepiim)	1, 2	180g	134Kcal	6.44g	4.11g	5.07g	12.84g
Hommikusöök	Moos 30g		30g	51Kcal	0g	0g	0.09g	12.36g
	Kokku:		210g	185Kcal	6.44g	4.11g	5.16g	25.2g
Lõunasöök	Kana-nuudlisupp 1	1, 2	249g	195Kcal	6.2g	0.94g	11.69g	22.1g
	Maitseroheline 5g		2g	1Kcal	0.01g	0g	0.06g	0.08g
	Puuviljasalat (marjadega) 130		130g	72Kcal	0.45g	0.09g	0.68g	14.48g
	Vahukoor 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:		541g	497Kcal	17.61g	7.6g	16.96g	63.01g
Vitamiinipaus	Kurk (PRIA)		80g	8Kcal	0g	0g	0.56g	1.12g
	Kokku:		80g	8Kcal	0g	0g	0.56g	1.12g
kolmapäev 25.03.2026	Mannapuder (mahe piim, mahe manna)150/200	1, 2	178g	200Kcal	9.86g	5.95g	5.97g	19.18g
Hommikusöök	Moos 30g		32g	53Kcal	0g	0g	0.09g	12.92g
	Kokku:		210g	253Kcal	9.86g	5.95g	6.07g	32.09g
Lõunasöök	Paneeritud kala juustukastmega	1, 2, 3, 4, 5, 8, 11	80g	204Kcal	9.76g	0.19g	10.02g	18.52g
	Riis (mahe)		100g	129Kcal	0.25g	0.05g	2.94g	28.59g
	Külm kaste mar.kurgi ja kapparitega 50g		51g	65Kcal	5.37g	2.8g	0.92g	3.13g
	Peedi-küüslaugusalat 1		60g	27Kcal	0.13g	0.02g	1.03g	4.63g
	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:		569g	650Kcal	22.15g	8.32g	24.11g	85.37g

Vitamiinipaus	Apelsin		80g	34Kcal	0.08g	0g	0.88g	6.8g
	Kokku:		80g	34Kcal	0.08g	0g	0.88g	6.8g
neljapäev 26.03.2026	5-viljahelbepuder (mahepiim) 200	1, 2	180g	184Kcal	7.89g	4.78g	5.86g	22.46g
Hommikusöök	Toormoos 30g		30g	22Kcal	0.37g	0.06g	0.31g	3.9g
	Kokku:		210g	206Kcal	8.26g	4.84g	6.17g	26.35g
Lõunasöök	Talupojasupp sealihaga	1, 2, 3, 14	250g	168Kcal	8.31g	1.88g	5.47g	16.65g
	Maitseroheline 5g		2g	1Kcal	0.01g	0g	0.06g	0.08g
	Kohupiima-riivleivahõrgutis 130		130g	195Kcal	8.98g	5.49g	12.52g	15.56g
	Marjad 30g		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
	Herne-päevalilleseemne pesto 1 10g		10g	35Kcal	2.91g	0.38g	1.19g	0.75g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l		79g	3Kcal	0.07g	0.01g	0.06g	0.44g
	Kokku:		552g	539Kcal	21.72g	7.95g	23.47g	58.2g
Vitamiinipaus	Õun (PRIA)		80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.71g
	Kokku:		80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.71g
reede 27.03.2026	Odrahelbepuder (mahepiim)	1, 2	180g	167Kcal	5.86g	3.62g	5.52g	21.91g
Hommikusöök	Toormoos õunapüreega		30g	19Kcal	0.23g	0.04g	0.19g	3.56g
	Kokku:		210g	186Kcal	6.09g	3.66g	5.71g	25.47g
Lõunasöök	Kanakaste sulatatud juustu ja maitsepärmiga	2, 1	150g	234Kcal	12.15g	5.66g	28.57g	2.42g
	Ahjukartul 200		200g	253Kcal	7.45g	1.04g	4.93g	40.26g
	Porgandi-apelsinisalat 50g		60g	22Kcal	0.09g	0g	0.44g	4.29g
	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:		688g	734Kcal	26.33g	11.97g	43.15g	77.48g
Vitamiinipaus	Kapsas (PRIA)		80g	16Kcal	0.24g	0.08g	1.28g	1.84g
	Kokku:		80g	16Kcal	0.24g	0.08g	1.28g	1.84g

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