

MENÜÜ

26.01-01.02.2026



teenused@elva.ee

	HOMMIKUSÖÖK	LÖUNASÖÖK
ESMASPÄEV	RUUKIHELBEPUDE MARJAPÜREE	BOLOGNESE KASTE SEA-VEISEHAKKLIHAGA TÄISTERA JA DURUM SPAGETID/RIIS ROHELINE HERNES/PORGAND/KURK LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR PIRN
TEISIPÄEV	RIISIHELBEPUDE MOOS	AEDVILJAPÜREESUPP SEPIKUKRUTOONID MARJATARRETIS VAHUKOOREGA HERNE-PÄEVALILLESEEMNE PESTO LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR ÕUN JA TOMAT
KOLMAPÄEV	10-VILJAHELBEPUDE TOORMOOS	KALKUNIKASTE PAPRIKA JA TOMATIGA TATAR/PÄRLKUSKUSS PUNAPEET/SPINAT KODUJUUST LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR TAIMETEE NUIKAPSAS
NELJAPÄEV	8-VILJAHELBEPUDE MARJAD	LÖHESUPP BANAANI-KOHUPIIMAVAHT MARJAPÜREEGA LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR MANDARIIN JA PORGAND
REEDE	KAERAHELBEPUDE MOOS	SEAPRAAD KARTULI-KÕRVITSAPÜREE PRUUNKASTE AHJU KÖÖGIVILJAD VÄRSKEKAPSA-MARINEERITUD KURGISALAT LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR MELON

*Igapäevaselt lisaks maitsevesi, maitseroheline ja seemned.

Söögikord	Retsept	Allergeenid	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 26.01.2026	Rukkihelbepuder (mahepiim)	1, 2	179g	128Kcal	5.92g	3.76g	5.02g	12.57g	2.03g
Hommikusöök	Marjapüree (lisatud suhkruta)		30g	35Kcal	0.09g	0.01g	0.06g	8.49g	0g
	Kokku:		209g	163Kcal	6.01g	3.77g	5.08g	21.06g	2.03g
Lõunasöök	Bolognese kaste sea-veisehakklihaga	1, 12	130g	141Kcal	6.97g	2.64g	9.95g	8.47g	2.55g
	Keedetud spagetid		170g	252Kcal	5.21g	0.9g	7.33g	42.87g	2.03g
	Roheline hernes/porgand		100g	49Kcal	0.35g	0.04g	2.42g	6.89g	4.27g
	Leib		25g	52Kcal	0.3g	0.05g	1.74g	9.35g	2.66g
	Sepik		24g	62Kcal	0.68g	0.07g	1.91g	11.71g	0.65g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l		76g	2Kcal	0.04g	0.01g	0.04g	0.29g	0.14g
	Mahepiim 3,8%-4,4% (PRIA) 0,075l		76g	52Kcal	3.11g	2.05g	2.5g	3.49g	0g
	Mahekeefir 2,5% (PRIA) 0,075l		76g	58Kcal	3.03g	2.73g	3.03g	4.55g	0g
	Kokku:		677g	668Kcal	19.69g	8.49g	28.92g	87.62g	12.3g
Vitamiinipaus	Pirn (PRIA)		100g	50Kcal	0g	0g	0.3g	10.2g	3.9g
	Kokku:		100g	50Kcal	0g	0g	0.3g	10.2g	3.9g
teisipäev 27.01.2026	Riisihelbepuder (mahepiim)	2	179g	182Kcal	6g	3.77g	5.27g	26.35g	0.65g
Hommikusöök	Moos (lisatud suhkruta)		30g	50Kcal	0.18g	0g	0g	12g	0g
	Kokku:		209g	232Kcal	6.18g	3.77g	5.27g	38.35g	0.65g
Lõunasöök	Aedviljapüreesupp 1	2, 1, 7, 9, 14	251g	219Kcal	14.23g	6.88g	5.72g	15.91g	2.3g
	Maitseroheline 5g		1g	0Kcal	0g	0g	0.02g	0.03g	0g
	Seemned 5g		5g	33Kcal	3.24g	0g	0.66g	0.28g	0g
	Sepikukrutoonid 20g		51g	130Kcal	1.42g	0.15g	4g	24.56g	1.37g
	Marjatarretis		150g	88Kcal	0.35g	0.05g	0.42g	20.28g	0.93g
	Vahukoor 30		30g	103Kcal	9.66g	6.31g	0.62g	3.48g	0g
	Leib		25g	52Kcal	0.3g	0.05g	1.74g	9.35g	2.66g
	Sepik		24g	62Kcal	0.68g	0.07g	1.91g	11.71g	0.65g
	Herne-päevaliliseemne pesto 1 10g		12g	58Kcal	5.4g	0.7g	1.45g	0.63g	0.79g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l		76g	2Kcal	0.04g	0.01g	0.04g	0.29g	0.14g
	Kokku:		625g	747Kcal	35.32g	14.22g	16.58g	86.52g	8.84g
Vitamiinipaus	Õun (PRIA)		100g	50Kcal	0g	0g	0.2g	10.9g	2.6g
	Tomat (PRIA) 50g		52g	11Kcal	0.16g	0g	0.31g	1.81g	0.72g
	Kokku:		152g	61Kcal	0.16g	0g	0.51g	12.71g	3.32g
kolmapäev 28.01.2026	10-viljahelbepuder (mahepiim)	2	182g	198Kcal	6.7g	4.06g	6.76g	27.48g	0.51g
Hommikusöök	Toormoos 30g		32g	23Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	3.99g	1.22g
	Kokku:		214g	221Kcal	7.09g	4.12g	7.09g	31.47g	1.73g
Lõunasöök	Kalkunilihakaste paprika ja tomatiga	10, 1, 2	130g	139Kcal	3.41g	0.93g	22.45g	3.86g	1.45g
	Tatar		170g	163Kcal	2.71g	1.14g	5.44g	29.28g	0g
	Punapeet/kurk		100g	19Kcal	0.06g	0.01g	0.97g	3.05g	1.24g
	Kodujuust (PRIA) 30g		31g	32Kcal	1.37g	0.88g	4.13g	0.78g	0g
	Leib		25g	52Kcal	0.3g	0.05g	1.74g	9.35g	2.66g
	Sepik		24g	62Kcal	0.68g	0.07g	1.91g	11.71g	0.65g

	Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l		76g	2Kcal	0.04g	0.01g	0.04g	0.29g	0.14g
	Mahepiim 3,8%-4,4% (PRIA) 0,075l		76g	52Kcal	3.11g	2.05g	2.5g	3.49g	0g
	Mahekeefir 2,5% (PRIA) 0,075l		76g	58Kcal	3.03g	2.73g	3.03g	4.55g	0g
	Taimetee		199g	11Kcal	0g	0g	0.02g	2.79g	0g
	Kokku:		907g	590Kcal	14.71g	7.87g	42.23g	69.15g	6.14g
Vitamiinipaus	Banaan 80g		80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.26g	0.56g
	Kokku:		80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.26g	0.56g
neljapäev 29.01.2026	8-viljahelbepuder (mahepiim)	1, 2	179g	186Kcal	7.01g	3.96g	7.09g	22.13g	3.07g
Hommikusöök	Marjad 30g		30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g	1.22g
	Kokku:		209g	203Kcal	7.4g	4.02g	7.42g	24.62g	4.29g
Lõunasöök	Kalasupp, lõhest	4, 2, 1	250g	171Kcal	8.67g	1.62g	10.02g	12.21g	1.91g
	Maitseroheline 5g		1g	0Kcal	0g	0g	0.02g	0.03g	0g
	Banaanikohupiimavaht		130g	121Kcal	4.51g	2.69g	11.54g	8.45g	0.16g
	Marjapüree (lisatud suhkruta) 20g		51g	59Kcal	0.15g	0.02g	0.1g	14.33g	0g
	Leib		25g	52Kcal	0.3g	0.05g	1.74g	9.35g	2.66g
	Sepik		24g	62Kcal	0.68g	0.07g	1.91g	11.71g	0.65g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l		76g	2Kcal	0.04g	0.01g	0.04g	0.29g	0.14g
	Kokku:		557g	467Kcal	14.35g	4.46g	25.37g	56.37g	5.52g
Vitamiinipaus	Porgand (PRIA)		100g	32Kcal	0.2g	0g	0.6g	5.6g	2.9g
	Mandariin 50g		52g	23Kcal	0.05g	0g	0.47g	4.74g	0.65g
	Kokku:		152g	55Kcal	0.25g	0g	1.07g	10.34g	3.55g
reede 30.01.2026	Kaerahelbepuder (mahe piim, mahe kaerahelbed)	2, 1	183g	213Kcal	5.81g	2.41g	8.17g	30.02g	4g
Hommikusöök	Moos 30g		30g	50Kcal	0g	0g	0.09g	12.27g	0.42g
	Kokku:		213g	263Kcal	5.81g	2.41g	8.26g	42.29g	4.42g
Lõunasöök	Seapraad	3, 11, 2, 1	80g	285Kcal	22.67g	7.89g	20.15g	0g	0g
	Kartuli-kõrvitsapüree		171g	121Kcal	3.56g	2.23g	2.97g	18.63g	1.48g
	Pruun põhikaste 50g		50g	35Kcal	1.52g	0.21g	0.64g	4.33g	0.48g
	Värskekapsa-marineeritud kurgisalat		60g	59Kcal	5.2g	0.73g	0.56g	1.91g	1g
	Leib		25g	53Kcal	0.3g	0.05g	1.76g	9.46g	2.69g
	Sepik		26g	67Kcal	0.74g	0.08g	2.08g	12.76g	0.71g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l		79g	3Kcal	0.07g	0.01g	0.06g	0.44g	0.21g
	Mahepiim 3,8%-4,4% (PRIA) 0,075l		74g	50Kcal	3.02g	1.99g	2.43g	3.39g	0g
	Mahekeefir 2,5% (PRIA) 0,075l		74g	56Kcal	2.95g	2.65g	2.95g	4.42g	0g
	Ahjukõõgiviljad 50g		49g	28Kcal	0.84g	0.46g	1.58g	2.62g	1.79g
	Kokku:		688g	757Kcal	40.87g	16.3g	35.18g	57.96g	8.36g
Vitamiinipaus	Melon 80g		80g	13Kcal	0.08g	0g	0.32g	2.71g	0.32g
	Kokku:		80g	13Kcal	0.08g	0g	0.32g	2.71g	0.32g

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	Pähkliid (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