

# MENÜÜ

30.03-05.04.2026



teenused@elva.ee

|           | HOMMIKUSÖÖK                                   | LÕUNASÖÖK                                                                                                                      |
|-----------|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ESMASPÄEV | 3-VILJAHELBEPUDER<br>MOOS                     | SEALIHAKASTE<br>MULGIPUDER<br>TOMAT/PORGAND<br>LEIB/SEPIK<br>PIIM/KEEFIR<br>ÕUN                                                |
| TEISIPÄEV | KAERAHELBEPUDE<br>MOOS                        | KALASELJANKA<br>HAPUKOOR<br>MAITSEROHELINE<br>KOHUPIIMAMAIUS KAMA, BANAANI JA MARJADEGA<br>LEIB/SEPIK<br>MUNAVÕI<br>ARBUUS     |
| KOLMAPÄEV | 10-VILJAHELBEPUDER<br>TOORMOOS<br>ÕUNAPÜREEGA | KALKUNILIHA MANGOKASTMES<br>RIIS<br>PAPRIKA/ROHELISED HERNED<br>LEIB/SEPIK<br>PIIM/KEEFIR<br>PIRN                              |
| NELJAPÄEV | 4-VILJAHELBEPUDER<br>MARJAD                   | VÄRSKEKAPSASUPP VEISELIHAGA<br>MAITSEROHELINE<br>PANNA COTTA VAARIKA-BANAANIKASTMEGA<br>KEEDETUD MUNA<br>LEIB/SEPIK<br>APELSIN |
| REEDE     |                                               | SUUR REEDE<br>                            |

\*Igapäevaselt lisaks maitsevesi.

| Söögikord               | Retsept                                       | Koostisained   | Allergeenid | Kaal    | Energia | Rasvad | Küllastunud rasvhapped | Valgud | Süsivesikud |
|-------------------------|-----------------------------------------------|----------------|-------------|---------|---------|--------|------------------------|--------|-------------|
| esmaspäev<br>30.03.2026 | 3-viljahelbepuder (mahepiim, mahe helbed) 200 | 2, 1           | 185g        | 189Kcal | 8.09g   | 4.76g  | 6.44g                  | 21.13g | 5.11g       |
| Hommikusöök             | Moos 30g                                      |                | 30g         | 50Kcal  | 0g      | 0g     | 0.09g                  | 12.27g | 12.18g      |
|                         | Kokku:                                        | Kokku:         | 215g        | 239Kcal | 8.09g   | 4.76g  | 6.53g                  | 33.4g  | 17.29g      |
| Lõunasöök               | Sealihakaste 1                                | 2, 1           | 150g        | 204Kcal | 14.11g  | 6.08g  | 11.46g                 | 6.95g  | 3.32g       |
|                         | Mulgipuder (mahe piim, mahe odrakruup)        |                | 181g        | 173Kcal | 4.17g   | 2.53g  | 4.04g                  | 28.8g  | 1.73g       |
|                         | Tomat/porgand                                 |                | 60g         | 16Kcal  | 0.15g   | 0g     | 0.41g                  | 2.72g  | 2.63g       |
|                         | Leib                                          |                | 25g         | 53Kcal  | 0.3g    | 0.05g  | 1.76g                  | 9.46g  | 0.4g        |
|                         | Sepik                                         |                | 26g         | 67Kcal  | 0.74g   | 0.08g  | 2.08g                  | 12.76g | 0.21g       |
|                         | Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l             |                | 79g         | 3Kcal   | 0.07g   | 0.01g  | 0.06g                  | 0.44g  | 0.37g       |
|                         | Piim 3,5% (PRIA) 0,075l                       |                | 74g         | 46Kcal  | 2.58g   | 2.47g  | 2.36g                  | 3.43g  | 3.43g       |
|                         | Mahekeefir 2,5% (PRIA) 0,075l                 |                | 74g         | 56Kcal  | 2.95g   | 2.65g  | 2.95g                  | 4.42g  | 3.61g       |
|                         | Kokku:                                        |                | 669g        | 618Kcal | 25.06g  | 13.87g | 25.11g                 | 68.98g | 15.69g      |
| Vitamiinipaus           | Õun (PRIA)                                    |                | 80g         | 40Kcal  | 0g      | 0g     | 0.16g                  | 8.71g  | 8.39g       |
|                         | Kokku:                                        |                | 80g         | 40Kcal  | 0g      | 0g     | 0.16g                  | 8.71g  | 8.39g       |
| teisipäev<br>31.03.2026 | Kaerahelbepuder (mahe piim, mahe kaerahelbed) | 2, 1           | 180g        | 199Kcal | 5.62g   | 2.42g  | 7.68g                  | 27.55g | 3.65g       |
| Hommikusöök             | Moos 30g                                      |                | 30g         | 50Kcal  | 0g      | 0g     | 0.09g                  | 12.27g | 12.18g      |
|                         | Kokku:                                        |                | 210g        | 249Kcal | 5.62g   | 2.42g  | 7.77g                  | 39.82g | 15.83g      |
| Lõunasöök               | Kalaseljanka 1                                | 4, 3, 11, 2, 1 | 250g        | 164Kcal | 6.71g   | 1.05g  | 8.6g                   | 16.32g | 2.8g        |
|                         | Maitseroheline 5g                             |                | 2g          | 1Kcal   | 0.01g   | 0g     | 0.06g                  | 0.08g  | 0.04g       |
|                         | Hapukoor 30                                   |                | 30g         | 67Kcal  | 6.5g    | 4.65g  | 1g                     | 1.15g  | 1.15g       |
|                         | Kohupiimagustoit banaani ja kamaga            |                | 130g        | 118Kcal | 3.67g   | 2.18g  | 9.06g                  | 11.68g | 8.37g       |
|                         | Marjad 30g                                    |                | 30g         | 17Kcal  | 0.39g   | 0.06g  | 0.33g                  | 2.51g  | 2.12g       |
|                         | Leib                                          |                | 25g         | 53Kcal  | 0.3g    | 0.05g  | 1.76g                  | 9.46g  | 0.4g        |
|                         | Sepik                                         |                | 26g         | 67Kcal  | 0.74g   | 0.08g  | 2.08g                  | 12.76g | 0.21g       |
|                         | Munavõi 20g (mahe muna)                       |                | 21g         | 91Kcal  | 9.51g   | 6g     | 1.24g                  | 0.13g  | 0.13g       |
|                         | Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l             |                | 79g         | 3Kcal   | 0.07g   | 0.01g  | 0.06g                  | 0.44g  | 0.37g       |
|                         | Kokku:                                        |                | 593g        | 581Kcal | 27.9g   | 14.08g | 24.19g                 | 54.53g | 15.59g      |
| Vitamiinipaus           | Arbuus                                        |                | 80g         | 15Kcal  | 0.16g   | 0.16g  | 0.24g                  | 3.23g  | 3.11g       |
|                         | Kokku:                                        |                | 80g         | 15Kcal  | 0.16g   | 0.16g  | 0.24g                  | 3.23g  | 3.11g       |
| kolmapäev<br>01.04.2026 | 10-viljahelbepuder (mahepiim)                 | 2, 1           | 182g        | 198Kcal | 6.7g    | 4.06g  | 6.76g                  | 27.48g | 5.76g       |
| Hommikusöök             | Toormoos õunapüreega                          |                | 30g         | 18Kcal  | 0.26g   | 0.04g  | 0.22g                  | 3.36g  | 2.8g        |
|                         | Kokku:                                        |                | 212g        | 216Kcal | 6.96g   | 4.1g   | 6.98g                  | 30.84g | 8.56g       |
| Lõunasöök               | Kalkuniliha mangokastmes (mahe mangopüree)    | 2, 1           | 149g        | 161Kcal | 6.94g   | 2.41g  | 14.63g                 | 9.21g  | 6.61g       |
|                         | Riis (mahe)                                   |                | 100g        | 129Kcal | 0.25g   | 0.05g  | 2.94g                  | 28.59g | 0.04g       |
|                         | Paprika/rohelised herned 100g                 |                | 100g        | 45Kcal  | 0.35g   | 0.04g  | 2.7g                   | 5.84g  | 4.04g       |
|                         | Leib                                          |                | 25g         | 53Kcal  | 0.3g    | 0.05g  | 1.76g                  | 9.46g  | 0.4g        |
|                         | Sepik                                         |                | 26g         | 67Kcal  | 0.74g   | 0.08g  | 2.08g                  | 12.76g | 0.21g       |
|                         | Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l             |                | 79g         | 3Kcal   | 0.07g   | 0.01g  | 0.06g                  | 0.44g  | 0.37g       |
|                         | Piim 3,5% (PRIA) 0,075l                       |                | 74g         | 46Kcal  | 2.58g   | 2.47g  | 2.36g                  | 3.43g  | 3.43g       |

|                      |                                              |            |      |         |        |        |        |        |        |
|----------------------|----------------------------------------------|------------|------|---------|--------|--------|--------|--------|--------|
|                      | Mahekeefir 2,5% (PRIA) 0,075l                |            | 74g  | 56Kcal  | 2.95g  | 2.65g  | 2.95g  | 4.42g  | 3.61g  |
|                      | Kokku:                                       |            | 627g | 560Kcal | 14.18g | 7.75g  | 29.47g | 74.15g | 18.71g |
| Vitamiinipaus        | Pirn (PRIA)                                  |            | 80g  | 40Kcal  | 0g     | 0g     | 0.24g  | 8.15g  | 6.39g  |
|                      | Kokku:                                       |            | 80g  | 40Kcal  | 0g     | 0g     | 0.24g  | 8.15g  | 6.39g  |
| neljapäev 02.04.2026 | 4-viljahelbepuder (mahe piim, mahe helbed)   | 1, 2       | 175g | 210Kcal | 13g    | 8.18g  | 5.04g  | 17.08g | 5.8g   |
| Hommikusöök          | Marjad 30g                                   |            | 30g  | 17Kcal  | 0.39g  | 0.06g  | 0.33g  | 2.49g  | 2.1g   |
|                      | Kokku:                                       |            | 205g | 227Kcal | 13.39g | 8.24g  | 5.37g  | 19.57g | 7.9g   |
| Lõunasöök            | Värskekapsasupp veiselihaga (mahe veiseliha) | 10,1 ,2, 3 | 250g | 103Kcal | 3.62g  | 0.87g  | 8.09g  | 8.39g  | 4.32g  |
|                      | Maitseroheline 5g                            |            | 2g   | 1Kcal   | 0.01g  | 0g     | 0.06g  | 0.08g  | 0.04g  |
|                      | Keefiri panna cotta                          |            | 130g | 245Kcal | 17.73g | 12.37g | 5.39g  | 16.09g | 15.21g |
|                      | Vaarika-banaanikaste 30g                     |            | 30g  | 18Kcal  | 0.32g  | 0.05g  | 0.31g  | 2.9g   | 2.5g   |
|                      | Leib                                         |            | 25g  | 53Kcal  | 0.3g   | 0.05g  | 1.76g  | 9.46g  | 0.4g   |
|                      | Sepik                                        |            | 26g  | 67Kcal  | 0.74g  | 0.08g  | 2.08g  | 12.76g | 0.21g  |
|                      | Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l            |            | 79g  | 3Kcal   | 0.07g  | 0.01g  | 0.06g  | 0.44g  | 0.37g  |
|                      | Keedetud mahemuna                            |            | 50g  | 65Kcal  | 4.4g   | 1.7g   | 6g     | 0.25g  | 0.25g  |
|                      | Kokku:                                       |            | 592g | 555Kcal | 27.18g | 15.14g | 23.75g | 50.37g | 23.29g |
| Vitamiinipaus        | Apelsin                                      |            | 80g  | 34Kcal  | 0.08g  | 0g     | 0.88g  | 6.8g   | 6.56g  |
|                      | Kokku:                                       |            | 80g  | 34Kcal  | 0.08g  | 0g     | 0.88g  | 6.8g   | 6.56g  |

## 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 |