

MENÜÜ

06.04-12.04.2026



teenused@elva.ee

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	RUUKIHELBEPUDE MARJAD	AHJUKALA TILLIGA RIIS VALGE KASTE ROHELINE HERNES/PUNAPEET KODUJUUST LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR MELON
TEISIPÄEV	4-VILJAHELBEPUDE MOOS	RASSOLNIK VEISELIHAGA MAITSEROHELINE HAPUKOOR RUUKIJAHUVAHT PIIMAGA LEIB/SEPIK HERNE-PÄEVALILLESEEMNE PESTO TOMAT
KOLMAPÄEV	RIISIHELBEPUDE TOORMOOS	KALKUNILIHAKASTE PAPRIKA JA TOMATIGA KEEDUKARTUL PORGANDISALAT KÕRVITSASEEMNETE JA GRANAATÕUNAGA LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR KAKAO ÕUN
NELJAPÄEV	8-VILJAHELBEPUDE MOOS	KANA-KLIMBISUPP MAITSEROHELINE KOHUPIIMAVORM KISSELLIGA KEEDETUD MUNA LEIB/SEPIK PIRN
REEDE	HIRSIHELEPUDE TOORMOOS	PIKKPOISS KANAHAKKLIHAST TÄISTERA JA DURUM PASTA PIIMA-KOOREKASTE KAPSA-PORGANDI-PAPRIKA-PORRUSALAT LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR PLOOM

*Igapäevaselt lisaks maitsevesi.

Söögikord	Retsept	Allergeenid	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud
esmaspäev 06.04.2026	Rukkihelbepuder (mahepiim)	1, 2	175g	118Kcal	6.16g	3.96g	4.66g	10.27g
Hommikusöök	Marjad 20g		20g	11Kcal	0.26g	0.04g	0.22g	1.66g
	Kokku:		195g	129Kcal	6.42g	4g	4.88g	11.93g
Lõunasöök	Ahjukala tilliga (valge kala) 100g	4, 2, 1	80g	107Kcal	4.56g	0.92g	16.24g	0.2g
	Riis (mahe)		100g	129Kcal	0.25g	0.05g	2.94g	28.59g
	Valge kaste toidukoorega 50g		80g	62Kcal	4.21g	2.44g	1.18g	4.88g
	Roheline hernes/punapeet		101g	64Kcal	0.45g	0.08g	4.12g	8.4g
	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
	Kodujuust (PRIA) 50g		53g	55Kcal	2.11g	1.11g	7.89g	1.11g
	Kokku:		692g	642Kcal	18.22g	9.86g	41.58g	73.68g
Vitamiinipaus	Melon 80g		80g	14Kcal	0.08g	0g	0.32g	2.72g
	Kokku:		80g	14Kcal	0.08g	0g	0.32g	2.72g
teisipäev 07.04.2026	4-vijahelbepuder (mahe piim, mahe helbed)	1, 2	181g	214Kcal	11.87g	7.35g	5.4g	19.89g
Hommikusöök	Moos (lisatud suhkruta)		30g	50Kcal	0.18g	0g	0g	12g
	Kokku:		211g	264Kcal	12.05g	7.35g	5.4g	31.89g
Lõunasöök	Rassolnik veiselihaga 1	1, 2, 14	250g	138Kcal	3.21g	0.69g	6.63g	19.65g
	Maitseroheline 5g		2g	1Kcal	0.01g	0g	0.06g	0.08g
	Hapukoor 20%		20g	45Kcal	4.33g	3.1g	0.66g	0.77g
	Rukkijahuvaht õunamahlaga (mahe rukkijahu) 100		100g	95Kcal	0.2g	0.02g	1.35g	21.3g
	Piim 3,5% (PRIA)		125g	79Kcal	4.38g	4.19g	4g	5.82g
	Leib		25g	53Kcal	0.3g	0.05g	1.76g	9.46g
	Sepik		26g	67Kcal	0.74g	0.08g	2.08g	12.76g
	Herne-päevaliliseemne 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:		637g	516Kcal	16.16g	8.52g
Vitamiinipaus	Tomat (PRIA)		80g	17Kcal	0.24g	0g	0.48g	2.8g
	Kokku:		80g	17Kcal	0.24g	0g	0.48g	2.8g
kolmapäev 08.04.2026	Riisihelbepuder (mahepiim)	2	179g	182Kcal	6g	3.77g	5.27g	26.35g
Hommikusöök	Toormoos 20g		20g	11Kcal	0.26g	0.04g	0.22g	1.66g
	Kokku:		199g	193Kcal	6.26g	3.81g	5.49g	28.01g
Lõunasöök	Kalkunilihakaste paprika ja tomatiga	1, 3, 8, 10, 11, 2, 14	150g	160Kcal	3.88g	1.06g	25.93g	4.43g
	Keedetud kartul 200 (kooritud)		200g	161Kcal	0.22g	0g	4.22g	34.46g
	Porgandisalat kõrvitsaseemnete ja granaatõunaga		61g	39Kcal	1.6g	0g	0.66g	4.67g

	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
	Kakao (mahepiim)		204g	177Kcal	6.82g	4.44g	5.51g	23.08g
	Kokku:		893g	762Kcal	19.15g	10.76g	45.54g	97.15g
Vitamiinipaus	Öun (PRIA)		80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.71g
	Kokku:		80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.71g
neljapäev 09.04.2026	8-viljahelbepuder (mahepiim)	1, 2	179g	186Kcal	7.01g	3.96g	7.09g	22.13g
Hommikusöök	Või 5g		5g	40Kcal	4.42g	2.9g	0.02g	0.04g
	Kokku:		184g	226Kcal	11.42g	6.86g	7.11g	22.17g
Lõunasöök	Kana-klimbisupp 1	1, 2, 3	249g	177Kcal	4.38g	0.98g	13.39g	20.35g
	Maitseroheline 5g		2g	1Kcal	0.01g	0g	0.06g	0.08g
	Kohupiimavorm		130g	230Kcal	9.94g	5.74g	15.17g	19.75g
	Kissell 100		100g	49Kcal	0.02g	0.01g	0.06g	12.25g
	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:		611g	580Kcal	15.46g	6.88g	32.58g	75.09g
Vitamiinipaus	Pirn (PRIA)		80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.15g
	Kokku:		80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.15g
reede 10.04.2026	Hirsihelbepuder 150/200 (mahepiim)	2	179g	185Kcal	6.46g	3.86g	6.75g	24.42g
Hommikusöök	Toormoos 20g		20g	11Kcal	0.26g	0.04g	0.22g	1.66g
	Kokku:		199g	196Kcal	6.72g	3.9g	6.97g	26.08g
Lõunasöök	Pikkpoiss kanahakklihast	1, 2, 3	80g	109Kcal	3.34g	1.22g	13.32g	6.12g
	Kirjud makaronid (täistera+mahe)		100g	150Kcal	3.32g	0.57g	4.3g	25.15g
	Piima-koorekaste (mahepiim, mahe jahu)		81g	82Kcal	5.56g	3.75g	2.29g	5.7g
	Kapsa-porgandi-paprika-porrusalat		60g	53Kcal	3.05g	0.42g	0.7g	5.04g
	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:		599g	619Kcal	21.91g	11.2g	29.81g	72.52g
Vitamiinipaus	Ploom (PRIA)		80g	39Kcal	0.24g	0g	0.4g	8.07g
	Kokku:		80g	39Kcal	0.24g	0g	0.4g	8.07g

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 sulfiidid	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