

MENÜÜ

09.02-15.02.2026



teenused@elva.ee

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	3-VILJAHELBEPUDER MOOS	KALAKASTE KEEDUKARTUL JÄÄSALAT/PORGAND LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR LILLKAPSAS
TEISIPÄEV	KAERAHELBEPUDER MARJAPÜREE	KARTULI-FRIKADELLISUPP MAITSEROHELINE KOHUPIIMAKREEM KAMA JA MARJADEGA LEIB/SEPIK PAPRIKA
KOLMAPÄEV	TATRAHELBEPUDER HAPUKOOR	ÜHEPAJATOIT KANALIHAGA MAITSEROHELINE PAPRIKA/EDAMAME OAD LEIB/SEPIK KAKAO PIIM/KEEFIR BANAAN
NELJAPÄEV	8-VILJAHELBEPUDER MOOS	BORŠ SEALIHA JA HAPUKAPSAGA MAITSEROHELINE HAPUKOOR KIHILINE MARJANE SEPIKUVORM PIIMAGA LEIB/SEPIK VÕI PIRN
REEDE	RUUKIHELBEPUDER MARJAPÜREE	SEA-VEISEHAKKLIHARULL SUVIKÕRVITSAGA RIIS PIIMAKASTE PORGANDI-KAALIKASALAT SEEMNED LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR ÕUN

*Igapäevaselt lisaks maitsevesi.

Söögikord	Retsept	Allergeenid	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud
esmaspäev 09.02.2026	3-viljahelbepuder (mahepiim, mahe helbed) 200	2, 1	185g	189Kcal	8.09g	4.76g	6.44g	21.13g
Hommikusöök	Moos 30g		30g	50Kcal	0g	0g	0.09g	12.27g
	Kokku:		215g	239Kcal	8.09g	4.76g	6.53g	33.4g
Lõunasöök	Kalakaste	4, 2, 1	140g	162Kcal	8.29g	4.19g	13.64g	8.16g
	Keedetud kartul		100g	76Kcal	0.14g	0g	2.08g	16.15g
	Jäasalat/porgand 100g		100g	24Kcal	0.16g	0g	0.7g	3.86g
	Leib		25g	52Kcal	0.3g	0.05g	1.74g	9.35g
	Sepik		24g	62Kcal	0.68g	0.07g	1.91g	11.71g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l		76g	2Kcal	0.04g	0.01g	0.04g	0.29g
	Mahepiim 3,8%-4,4% (PRIA) 0,075l		76g	52Kcal	3.11g	2.05g	2.5g	3.49g
	Mahekeefir 2,5% (PRIA) 0,075l		76g	58Kcal	3.03g	2.73g	3.03g	4.55g
	Kokku:		617g	488Kcal	15.75g	9.1g	25.65g	57.55g
Õhtusöök	Ahjupannkook	2, 1	100g	220Kcal	10.56g	5.86g	7.88g	22.95g
	Marjapüree (lisatud suhkruta)		30g	35Kcal	0.09g	0.01g	0.06g	8.55g
	Mahe mahl		200g	97Kcal	0.1g	0g	0.73g	23.4g
	Valge redis 50g		50g	10Kcal	0.05g	0g	0.4g	1.46g
	Kokku:		380g	362Kcal	10.8g	5.86g	9.07g	56.36g
Vitamiinipaus	Lillkapsas (PRIA)		80g	28Kcal	0.34g	0g	1.28g	4.12g
	Kokku:		80g	28Kcal	0.34g	0g	1.28g	4.12g
teisipäev 10.02.2026	Kaerahelbepuder (mahe piim, mahe kaerahelbed)	2, 1	183g	213Kcal	5.81g	2.41g	8.17g	30.02g
Hommikusöök	Marjapüree (lisatud suhkruta)		30g	35Kcal	0.09g	0.01g	0.06g	8.49g
	Kokku:		213g	248Kcal	5.9g	2.42g	8.23g	38.51g
Lõunasöök	Kartuli-frikadellisupp 1	1, 2, 3, 8	250g	236Kcal	14.46g	5.23g	7.87g	17.84g
	Maitseroheline 5g		2g	1Kcal	0.01g	0g	0.06g	0.08g
	Kohupiimakreem kamaga 130g		130g	142Kcal	5.14g	2.95g	14.72g	8.72g
	Mustikad 20/30		30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.51g
	Leib		25g	52Kcal	0.3g	0.05g	1.74g	9.35g
	Sepik		24g	62Kcal	0.68g	0.07g	1.91g	11.71g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l		76g	2Kcal	0.04g	0.01g	0.04g	0.29g
	Kokku:		537g	512Kcal	21.03g	8.38g	26.66g	50.48g
Õhtusöök	Kirjud makaronid juustuga	2, 1, 12	100g	170Kcal	3.98g	2.2g	7.89g	25.15g
	Marineeritud kurgisalat 50g		60g	12Kcal	0.24g	0g	0.54g	1.56g
	Melon 80g		80g	14Kcal	0.08g	0g	0.32g	2.72g
	Kokku:		240g	196Kcal	4.3g	2.2g	8.75g	29.44g
Vitamiinipaus	Paprika (PRIA)		80g	22Kcal	0.16g	0.08g	0.88g	3.6g
	Kokku:		80g	22Kcal	0.16g	0.08g	0.88g	3.6g
kolmapäev 11.02.2026	Tatrahelbepuder (mahepiim)	2	179g	217Kcal	6.54g	3.8g	8.1g	30.26g
Hommikusöök	Hapukoor 20%		20g	44Kcal	4.3g	3.08g	0.66g	0.76g
	Kokku:		199g	261Kcal	10.84g	6.88g	8.76g	31.02g
Lõunasöök	Ühepajatoit kanalihaga	1, 3, 8, 10, 11, 2	250g	163Kcal	1.75g	0.27g	17.3g	17.17g

	Paprika/edamame oad		60g	35Kcal	1.24g	0.13g	2.39g	2.6g
	Maitseroheline 5g		2g	1Kcal	0.01g	0g	0.06g	0.08g
	Leib		25g	52Kcal	0.3g	0.05g	1.74g	9.35g
	Sepik		24g	62Kcal	0.68g	0.07g	1.91g	11.71g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l		76g	2Kcal	0.04g	0.01g	0.04g	0.29g
	Mahepiim 3,8%-4,4% (PRIA) 0,075l		76g	52Kcal	3.11g	2.05g	2.5g	3.49g
	Mahekeefir 2,5% (PRIA) 0,075l		76g	58Kcal	3.03g	2.73g	3.03g	4.55g
	SV kakao		198g	119Kcal	7.11g	4.62g	5.76g	7.53g
	Kokku:		787g	544Kcal	17.28g	9.93g	34.73g	56.76g
Õhtusöök	Puuviljasalat (marjadega) 130	2, 7, 9, 13, 14	130g	72Kcal	0.46g	0.09g	0.69g	14.46g
	Maitsestatata jogurt 100g		100g	57Kcal	2.7g	1.8g	3.4g	4.8g
	Pähklisegu		5g	29Kcal	2.56g	0g	0.93g	0.62g
	Rosinad		1g	3Kcal	0.01g	0g	0.03g	0.63g
	Kokku:		236g	161Kcal	5.73g	1.89g	5.05g	20.51g
Vitamiinipaus	Banaan 80g		80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.25g
	Kokku:		80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.25g
neljapäev 12.02.2026	8-viljahlbepuder (mahepiim)	1, 2	179g	186Kcal	7.01g	3.96g	7.09g	22.13g
Hommikusöök	Moos (lisatud suhkruta)		30g	50Kcal	0.18g	0g	0g	12g
	Kokku:		209g	236Kcal	7.19g	3.96g	7.09g	34.13g
Lõunasöök	Borš hapukapsaga	2	255g	148Kcal	7.24g	1.66g	5.37g	13.64g
	Maitseroheline 5g	1, 2	2g	1Kcal	0.01g	0g	0.06g	0.08g
	Hapukoor 20%	2	20g	45Kcal	4.33g	3.1g	0.66g	0.77g
	SV kihiline marjane sepikuvorm	1	100g	134Kcal	2.94g	0.92g	4.91g	20.83g
	Piim 3,5% (PRIA)	1	125g	79Kcal	4.37g	4.18g	4g	5.81g
	Leib	2	25g	52Kcal	0.3g	0.05g	1.74g	9.35g
	Sepik		24g	62Kcal	0.68g	0.07g	1.91g	11.71g
	Või 5g		3g	26Kcal	2.83g	1.86g	0.01g	0.03g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l		76g	2Kcal	0.04g	0.01g	0.04g	0.29g
	Kokku:		630g	549Kcal	22.74g	11.85g	18.69g	62.48g
Õhtusöök	Kartuli-liilkapsapüree	2, 3, 11	100g	70Kcal	1.96g	1.21g	1.95g	10.55g
	Külm kaste ürtidega 50g		50g	67Kcal	4.83g	1.24g	1.4g	4.56g
	Kurk (PRIA)		80g	8Kcal	0g	0g	0.56g	1.12g
	kokkk		230g	145Kcal	6.79g	2.45g	3.91g	16.23g
Vitamiinipaus	Pirn (PRIA)		80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.15g
	Kokku:		80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.15g
reede 13.02.2026	Rukkihlbepuder (mahepiim)	1, 2	175g	118Kcal	6.16g	3.96g	4.66g	10.27g
Hommikusöök	Marjapüree (lisatud suhkruta) 20g		20g	23Kcal	0.06g	0.01g	0.04g	5.66g
	Kokku:		195g	141Kcal	6.22g	3.96g	4.7g	15.93g
Lõunasöök	Sea-veisehakkliharull suvikõrvitsaga (mahe veisehakkliha)	7, 9, 14, 1, 2	80g	195Kcal	13.63g	5.29g	13.63g	4.28g
	Riis		100g	103Kcal	0.2g	0.04g	2.35g	22.88g
	Piimakaste		81g	75Kcal	5.05g	3.31g	1.91g	5.5g

	Porgandi- kaalikasalat 1		60g	20Kcal	0.09g	0g	0.48g	3.53g
	Seemned 5g		5g	33Kcal	3.24g	0g	0.66g	0.28g
	Leib		25g	52Kcal	0.3g	0.05g	1.74g	9.35g
	Sepik		24g	62Kcal	0.68g	0.07g	1.91g	11.71g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l		76g	2Kcal	0.04g	0.01g	0.04g	0.29g
	Mahepiim 3,8%- 4,4% (PRIA) 0,075l		76g	52Kcal	3.11g	2.05g	2.5g	3.49g
	Mahekeefir 2,5% (PRIA) 0,075l		76g	58Kcal	3.03g	2.73g	3.03g	4.55g
	Kokku:		603g	652Kcal	29.38g	13.55g	28.25g	65.85g
Õhtusöök	Kartuli- mahemunasalat (ilma singita)	2, 3, 11	220g	335Kcal	23.11g	9.56g	8.04g	23.06g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)		200g	6Kcal	0.13g	0.02g	0.11g	0.84g
	Mandariin 50g		50g	22Kcal	0.05g	0g	0.45g	4.62g
	Kokku:		470g	363Kcal	23.29g	9.58g	8.61g	28.51g
Vitamiinipaus	Õun (PRIA)		80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.71g
	Kokku:		80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.71g

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