

MENÜÜ

06.04-12.04.2026



teenused@elva.ee

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	RUKKIHELBEPUDE MARJAD	AHJUKALA TILLIGA KARTULIPÜREE/RIIS VALGE KASTE ROHELINE HERNES/PUNAPEET KODUJUUST LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR ÕUN
TEISIPÄEV	4-VILJAHELBEPUDE MOOS	RASSOLNIK VEISELIHAGA MAITSEROHELINE RUKKIJAHUVAAHT PIIMAGA LEIB/SEPIK HERNE-PÄEVALILLESEEMNE PESTO TOMAT
KOLMAPÄEV	RIISHELBEPUDE TOORMOOS	KALKUNILIHAKASTE PAPRIKA JA TOMATIGA KEEDUKARTUL/TATAR PORGANDISALAT KÕRVITSASEEMNETE JA GRANAATÕUNAGA KURK LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR KAKAO MELON
NELJAPÄEV	8-VILJAHELBEPUDE MOOS	KANA-KLIMBISUPP MAITSEROHELINE KOHUPIIMAVORM KISSELLIGA KEEDETUD MUNA LEIB/SEPIK PIRN
REEDE	HIRSIHELBEPUDE TOORMOOS	PIKKPOISS KANAHAKLIHAST TÄISTERA JA DURUM PASTA/PÄRLKUSSUS 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	181g	136Kcal	6.54g	4.17g	5.16g	13.12g
Hommikusöök	Marjad 20g		20g	11Kcal	0.26g	0.04g	0.22g	1.66g
	Kokku:		201g	147Kcal	6.8g	4.21g	5.38g	14.78g
Lõunasöök	Ahjukala tilliga (valge kala) 100g	4, 2, 1	80g	107Kcal	4.57g	0.92g	16.22g	0.19g
	Kartulipüree (mahepiim) 75g		100g	95Kcal	2.18g	1.37g	2.49g	15.79g
	Riis (mahe)		100g	129Kcal	0.25g	0.05g	2.94g	28.61g
	Valge kaste toidukoorega 50g		80g	62Kcal	4.17g	2.42g	1.2g	5.02g
	Kodujuust (PRIA) 50g		50g	52Kcal	2.01g	1.05g	7.53g	1.05g
	Roheline hernes/punapeet		100g	64Kcal	0.45g	0.08g	4.09g	8.36g
	Leiva- ja sepikuvalik 30g		25g	57Kcal	0.43g	0.06g	1.84g	10.34g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l		75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.32g
	Piim 3,5% (PRIA) 0,075l		75g	47Kcal	2.62g	2.51g	2.4g	3.48g
	Mahekeefir 2,5% (PRIA) 0,075l		75g	57Kcal	3g	2.7g	3g	4.49g
	Kokku:		760g	672Kcal	19.73g	11.16g	41.75g	77.67g
Vitamiinipaus	Õun (PRIA)		80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g
	Kokku:		80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g
teisipäev 07.04.2026	4-viljahelbepuder (mahe piim, mahe helbed)	1, 2	181g	217Kcal	12.24g	7.6g	5.41g	19.83g
Hommikusöök	Moos (lisatud suhkruta)		31g	51Kcal	0.19g	0g	0g	12.44g
	Kokku:		212g	268Kcal	12.43g	7.6g	5.41g	32.27g
Lõunasöök	Rassolnik veiselihaga 1	1, 14, 2	250g	141Kcal	3.66g	0.75g	6.61g	19.55g
	Maitseroheline 5g		2g	1Kcal	0.01g	0g	0.06g	0.08g
	Hapukoor 20%		20g	44Kcal	4.3g	3.08g	0.66g	0.76g
	Rukkijahuvaht õunamahlaga (mahe rukkijahu) 100		100g	94Kcal	0.2g	0.02g	1.33g	21.09g
	Piim 3,5% (PRIA)		125g	79Kcal	4.38g	4.19g	4g	5.82g
	Leiva- ja sepikuvalik 30g		25g	57Kcal	0.43g	0.06g	1.84g	10.34g
	Herne-päevaliliseemne pesto 1 10g		10g	36Kcal	3.05g	0.4g	1.15g	0.72g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l		75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.32g
	Kokku:		607g	454Kcal	16.08g	8.51g	15.69g	58.67g
Vitamiinipaus	Tomat (PRIA)		80g	18Kcal	0.24g	0g	0.48g	2.8g
	Kokku:		80g	18Kcal	0.24g	0g	0.48g	2.8g
kolmapäev 08.04.2026	Riishelbepuder (mahepiim)	2	179g	188Kcal	6.53g	4.11g	5.28g	26.63g
Hommikusöök	Toormoos 20g		20g	11Kcal	0.26g	0.04g	0.22g	1.66g
	Kokku:		199g	199Kcal	6.79g	4.15g	5.5g	28.29g
Lõunasöök	Kalkunilihakaste paprika ja tomatiga	1, 3, 8, 10, 11, 2, 14	140g	146Kcal	3.36g	0.95g	24.18g	4.08g
	Tatar		100g	95Kcal	1.33g	0.53g	3.09g	16.86g
	Keedetud kartul 200 (kooritud)		200g	161Kcal	0.22g	0g	4.22g	34.42g
	Kurk 50g		60g	6Kcal	0g	0g	0.42g	0.84g

	Porgandisalat kõrvitsaseemnete ja granaatõunaga		59g	34Kcal	1.27g	0g	0.59g	4.3g
	Leiva- ja sepikuvalik 30g		25g	56Kcal	0.42g	0.06g	1.81g	10.18g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l		75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.31g
	Piim 3,5% (PRIA) 0,075l		75g	47Kcal	2.62g	2.51g	2.4g	3.48g
	Mahekeefir 2,5% (PRIA) 0,075l		75g	57Kcal	3g	2.7g	3g	4.49g
	Kakao (mahepiim)		200g	172Kcal	6.71g	4.37g	5.43g	22.07g
	Kokku:		1009g	776Kcal	18.98g	11.13g	45.17g	101.03g
Vitamiinipaus	Melon 80g		80g	14Kcal	0.08g	0g	0.32g	2.72g
	Kokku:		80g	14Kcal	0.08g	0g	0.32g	2.72g
neljapäev 09.04.2026	8-viljajahelbepuder (mahepiim)	1, 2	181g	194Kcal	7.64g	4.36g	7.19g	22.45g
Hommikusöök	Või 5g		4g	33Kcal	3.64g	2.39g	0.02g	0.04g
	Kokku:		185g	227Kcal	11.29g	6.75g	7.21g	22.48g
Lõunasöök	Kana-klimbisupp 1	1, 2, 3	250g	183Kcal	4.82g	1.05g	13.4g	20.7g
	Maitseroheline 5g		2g	1Kcal	0.01g	0g	0.06g	0.08g
	Kohupiimavorm		130g	232Kcal	10.22g	5.93g	15.17g	19.72g
	Kissell 100		100g	49Kcal	0.02g	0.01g	0.06g	12.16g
	Leiva- ja sepikuvalik 30g		25g	57Kcal	0.43g	0.06g	1.84g	10.34g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l		75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.32g
	Kokku:			582g	524Kcal	15.55g	7.05g	30.57g
Vitamiinipaus	Pirn (PRIA)		80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g
	Kokku:		80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g
reed 10.04.2026	Hirsihelbepuder 150/200 (mahepiim)	2	181g	192Kcal	7.06g	4.25g	6.83g	24.74g
Hommikusöök	Toormoos 20g		20g	11Kcal	0.26g	0.04g	0.22g	1.66g
	Kokku:		201g	203Kcal	7.32g	4.29g	7.05g	26.4g
Lõunasöök	Pikkpoiss kanahakklihast	1, 2, 3	80g	110Kcal	3.34g	1.21g	13.34g	6.25g
	Kirjud makaronid (täistera+mahe)		100g	150Kcal	3.32g	0.57g	4.31g	25.17g
	Pärikuskuss		100g	221Kcal	3.89g	1.86g	6.01g	39.58g
	Piima-koorekaste (mahepiim, mahe jahu)		80g	82Kcal	5.61g	3.78g	2.23g	5.52g
	Kapsa-porgandi-paprika-porrusalat		60g	56Kcal	3.29g	0.45g	0.71g	5.24g
	Leiva- ja sepikuvalik 30g		25g	57Kcal	0.43g	0.06g	1.84g	10.34g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l		75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.32g
	Piim 3,5% (PRIA) 0,075l		75g	47Kcal	2.62g	2.51g	2.4g	3.48g
	Mahekeefir 2,5% (PRIA) 0,075l		75g	57Kcal	3g	2.7g	3g	4.49g
	Kokku:			670g	782Kcal	25.54g	13.14g	33.87g
Vitamiinipaus	Ploom (PRIA)		80g	39Kcal	0.24g	0g	0.4g	8.08g
	Kokku:		80g	39Kcal	0.24g	0g	0.4g	8.08g

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