

MENÜÜ

02.03-08.03.2026



teenused@elva.ee

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	KAERAHELBEPUDER MOOS	KOTLET KEEDUKARTUL/RIIS VALGE KASTE MARINEERITUD KÕRVITS/MARINEERITUD KURK LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR ÕUN
TEISIPÄEV	4-VILJAHELBEPUDER MARJAPÜREE	MINISTRONE SUPP VEISELIHAGA MAITSEROHELINE HAPUKOOR PANNA COTTA MANGOPÜREEGA LEIB/SEPIK APELSIN
KOLMAPÄEV	HIRSIHELBEPUDE MAASIKAD	KANAKASTE TÄISTERA JA DURUM PASTA/TATAR HIINAKAPSA-PAPRIKA SALAT/VÄRSKEKURGISALAT LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR MELON
NELJAPÄEV	RUUKIHELBEPUDE MARJAD	KALA-RIISISUPP MAITSEROHELINE KAKAOKISSELL TOORMOOSIGA LEIB/SEPIK VÕI PORGAND
REEDE	MANNAPUDE MOOS	SEA-VEISEHAKKLIHAKASTE PAPRIKAGA AHJUKARTUL TOMAT/LEHTSALAT AHJUKÖÖGIVILJAD LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR BANAAN

*Igapäevaselt lisaks maitsevesi.

Söögikord	Retsept	Allergeenid	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud
esmaspäev 02.03.2026	Kaerahelbepuder (mahe piim, mahe kaerahelbed)	2, 1	180g	202Kcal	5.66g	2.41g	7.81g	28.17g
Hommikusöök	Moos 30g		31g	53Kcal	0g	0g	0.09g	12.85g
	Piim 3,5% (PRIA)		126g	79Kcal	4.4g	4.21g	4.02g	5.85g
	Kokku:		337g	334Kcal	10.06g	6.62g	11.92g	46.87g
Lõunasöök	Kotlet (valmis)	1, 2, 3, 8, 10, 11,	80g	214Kcal	16.81g	6.63g	9.04g	6.58g
	Riis (mahe)		100g	129Kcal	0.25g	0.05g	2.94g	28.61g
	Keedetud kartul		100g	76Kcal	0.13g	0g	2.06g	16.14g
	Piima-koorekaste (mahepiim, mahe jahu)		80g	82Kcal	5.61g	3.78g	2.23g	5.52g
	M.kurk, marineeritud kõrvits 100 (eraldi)		100g	37Kcal	0.34g	0.01g	0.8g	6.99g
	Leib		25g	52Kcal	0.3g	0.05g	1.74g	9.36g
	Sepik		25g	64Kcal	0.7g	0.07g	1.97g	12.08g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l		75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.3g
	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:		735g	760Kcal	29.8g	15.8g	26.21g	93.56g
Vitamiinipaus	Õun (PRIA)		80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g
	Kokku:		80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g
teisipäev 03.03.2026	4-viljahelbepuder (mahe piim, mahe helbed)	1, 2	183g	219Kcal	12.03g	7.44g	5.52g	20.61g
Hommikusöök	Marjapüree (lisatud suhkruta)		31g	37Kcal	0.09g	0.01g	0.06g	8.89g
	Kokku:		214g	256Kcal	12.12g	7.45g	5.58g	29.51g
Lõunasöök	Minestrone supp veiselihaga 300 (mahe veiselihaga)	1, 2	250g	117Kcal	4.71g	0.93g	6.2g	11.57g
	Maitseroheline 5g		2g	1Kcal	0.01g	0g	0.06g	0.08g
	Hapukoor 20%		20g	44Kcal	4.3g	3.08g	0.66g	0.76g
	Panna cotta 130 (mahepiim)		130g	199Kcal	15.68g	10.25g	6.18g	8.19g
	Mahe mangopüree 20/30		30g	20Kcal	0.01g	0g	0.39g	4.5g
	Leib		25g	52Kcal	0.3g	0.05g	1.74g	9.36g
	Sepik		25g	64Kcal	0.7g	0.07g	1.97g	12.08g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l		75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.3g
	Kokku:		557g	499Kcal	25.76g	14.39g	17.24g	46.84g
Vitamiinipaus	Apelsin		80g	34Kcal	0.08g	0g	0.88g	6.8g
	Kokku:		80g	34Kcal	0.08g	0g	0.88g	6.8g
kolmapäev 04.03.2026	Hirsihelbepuder 150/200 (mahepiim)	2	181g	195Kcal	7.53g	4.56g	6.76g	24.49g
Hommikusöök	Maasikad		31g	13Kcal	0.06g	0g	0.16g	2.64g
	Kokku:		212g	208Kcal	7.59g	4.56g	6.92g	27.13g
Lõunasöök	Kanakaste 1	2, 1	140g	160Kcal	10.81g	4.09g	12.09g	3.37g
	Tatar		100g	98Kcal	1.75g	0.77g	3.24g	17.33g
	Keedetud mahemakaronid		100g	149Kcal	3.29g	0.5g	4.38g	24.96g
	Hiinakapsa-paprika salat 50g		60g	38Kcal	2.89g	0.43g	0.8g	1.79g
	Värskekurgisalat		60g	6Kcal	0g	0g	0.42g	0.84g

	Leib		25g	52Kcal	0.3g	0.05g	1.74g	9.36g
	Sepik		25g	64Kcal	0.7g	0.07g	1.97g	12.08g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l		75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.3g
	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:		735g	673Kcal	25.4g	11.12g	30.06g	78.01g
Vitamiinipaus	Melon		80g	14Kcal	0.08g	0g	0.32g	2.72g
	Kokku:		80g	14Kcal	0.08g	0g	0.32g	2.72g
neljapäev 05.03.2026	Rukkiihelbepuder (mahepiim)	1, 2	180g	137Kcal	7.03g	4.5g	5.03g	12.45g
Hommikusöök	Marjad 30g		31g	18Kcal	0.41g	0.06g	0.35g	2.61g
	Kokku:		211g	155Kcal	7.44g	4.56g	5.38g	15.05g
Lõunasöök	Kala-riisipupp (kartuliga, munata) 300g	1, 3, 8, 10, 11, 2, 4	250g	156Kcal	4.4g	0.74g	9.07g	19.49g
	Maitseroheline 5g		2g	1Kcal	0.01g	0g	0.06g	0.08g
	Kakaokissell 150 (mahepiim)		150g	194Kcal	6.51g	4.24g	5.31g	28.22g
	Toormoos 20g		20g	11Kcal	0.26g	0.04g	0.22g	1.66g
	Leib		25g	52Kcal	0.3g	0.05g	1.74g	9.36g
	Sepik		25g	64Kcal	0.7g	0.07g	1.97g	12.08g
	Või 5g		5g	37Kcal	4.1g	2.69g	0.02g	0.04g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l		75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.3g
	Kokku:		552g	517Kcal	16.33g	7.83g	18.43g	71.23g
Vitamiinipaus	Porgand (PRIA)		80g	26Kcal	0.16g	0g	0.48g	4.48g
	Kokku:		80g	26Kcal	0.16g	0g	0.48g	4.48g
reede 06.03.2026	Mannapuder (mahe piim, mahe manna)150/200	1, 2	180g	221Kcal	12.47g	7.67g	5.87g	18.79g
Hommikusöök	Moos (lisatud suhkruta)		31g	52Kcal	0.19g	0g	0g	12.57g
	Kokku:		211g	273Kcal	12.66g	7.67g	5.87g	31.37g
Lõunasöök	Sea-veisehakklihakaste paprikaga 1	2, 1	140g	207Kcal	13.94g	6.06g	12.22g	7.44g
	Ahjukartul		100g	119Kcal	2.08g	0.28g	2.72g	21.72g
	Ahjuköögilviljad 130/170 1		100g	57Kcal	1.66g	0.9g	3.25g	5.38g
	Tomat/lehtsalat		100g	21Kcal	0.29g	0g	0.79g	3.25g
	Leib		25g	52Kcal	0.3g	0.05g	1.74g	9.36g
	Sepik		25g	64Kcal	0.7g	0.07g	1.97g	12.08g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l		75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.3g
	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:		715g	626Kcal	24.62g	12.57g	28.12g	67.52g
Vitamiinipaus	Banaan 80g		80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.23g
	Kokku:		80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.23g

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