MENÜÜ

02.11-08.11.2026

teenused@elva.ee

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	MANNAPUDER MOOS	VALGE KALAKASTE KEEDUKARTUL/TATAR PORGAND/KURK LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR LILLKAPSAS
TEISIPÄEV	4-VILJAHELBEPUDER MOOS	KARTULI-FRIKADELLISUPP MAITSEROHELINE KOHUPIIMAKREEM KAMA JA MARJADEGA LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR PAPRIKA
KOLMAPÄEV	TATRAHELBEPUDER HAPUKOOR	ÜHEPAJATOIT KANALIHAGA MAITSEROHELINE PAPRIKA/EDAMAME OAD LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR BANAAN
NELJAPÄEV	8-VILJAHELBEPUDER MOOS	BORŠ SEALIHA JA HAPUKAPSAGA HAPUKOOR MAITSEROHELINE MARJANE SEPIKUVORM LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR PIRN
REEDE	10-VILJAHELBEPUDER MARJAPÜREEGA	SEA-VEISEHAKKLIHARULL SUVIKÕRVITSAGA TÄISTERA JA DURUM PASTA/RIIS PIIMAKASTE MAITSEROHELINE FRILLISE SALAT TOMATIGA PORGANDI-KAALIKASALAT LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR ÕUN

*Igapäevaselt lisaks maitsevesi.

Söögikord	Retsept	Allergeenid	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud
esmaspäev 02.11.2026	Mannapuder (mahe piim, mahe manna)150/200	1, 2	180g	214Kcal	11.36g	6.92g	5.94g	19.35g
Hommikusöök	Moos (lisatud suhkruta)		20g	33Kcal	0.12g	0g	0g	8g
	Kokku:		200g	247Kcal	11.48g	6.92g	5.94g	27.35g
Lõunasöök	Kalakaste	2, 4, 1	140g	162Kcal	8.25g	4.16g	13.69g	8.07g
	Keedetud kartul		100g	76Kcal	0.13g	0g	2.06g	16.12g
	Tatar		100g	96Kcal	1.47g	0.62g	3.1g	16.86g
	Porgand/kurk		100g	21Kcal	0.1g	0g	0.65g	3.5g
	Leiva- ja sepikuvalik 30g		25g	56Kcal	0.42g	0.06g	1.82g	10.22g
	Mahekeefir(Pria) /Piim 3,5%(Pria)		75g	49Kcal	2.7g	2.55g	2.52g	3.69g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)		200g	6Kcal	0.13g	0.02g	0.11g	0.83g
	Kokku:		740g	466Kcal	13.2g	7.41g	23.95g	59.29g
Vitamiinipaus	Lillkapsas (PRIA)		80g	28Kcal	0.34g	0g	1.28g	4.13g
	Kokku:		80g	28Kcal	0.34g	0g	1.28g	4.13g
teisipäev 03.11.2026	4-viljahelbepuder (mahe piim, mahe helbed)	1, 2	180g	210Kcal	11.56g	7.16g	5.37g	19.69g
Hommikusöök	Moos 20g		20g	34Kcal	0g	0g	0.06g	8.18g
	Kokku:		200g	244Kcal	11.56g	7.16g	5.43g	27.87g
Lõunasöök	Kartuli-frikadellisupp 1	1, 2, 3, 8, 10, 11	250g	206Kcal	10.94g	3.81g	8.18g	17.78g
	Maitseroheline 5g		2g	1Kcal	0.01g	0g	0.06g	0.08g
	Kohupiimakreem kamaga 130g		130g	141Kcal	5.13g	2.95g	14.7g	8.62g
	Marjad 30g		30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g
	Leiva- ja sepikuvalik 30g		25g	56Kcal	0.42g	0.06g	1.82g	10.22g
	Mahekeefir(Pria) /Piim 3,5%(Pria)		75g	49Kcal	2.7g	2.55g	2.52g	3.69g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)		200g	6Kcal	0.13g	0.02g	0.11g	0.83g
	Kokku:		712g	476Kcal	19.73g	9.45g	27.71g	43.7g
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 04.11.2026	Tatrahelbepuder (mahepiim)	2	180g	219Kcal	6.77g	3.94g	8.13g	30.34g
Hommikusöök	Hapukoor 20%		20g	44Kcal	4.3g	3.08g	0.66g	0.76g
	Kokku:		200g	263Kcal	11.07g	7.02g	8.79g	31.1g
Lõunasöök	Ühepajatoit kanalihaga	1, 2, 8	250g	163Kcal	1.76g	0.27g	17.34g	17.12g
	Maitseroheline 5g		2g	1Kcal	0.01g	0g	0.06g	0.08g
	Paprika/edamame oad 100g		100g	37Kcal	0.82g	0.07g	1.99g	4.18g
	Leiva- ja sepikuvalik 30g		25g	56Kcal	0.42g	0.06g	1.82g	10.22g
	Mahekeefir(Pria) /Piim 3,5%(Pria)		75g	49Kcal	2.7g	2.55g	2.52g	3.69g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)		200g	6Kcal	0.13g	0.02g	0.11g	0.83g
	Kokku:		652g	312Kcal	5.84g	2.97g	23.84g	36.11g
Vitamiinipaus	Banaan 80g		80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.24g
	Kokku:		80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.24g

neljapäev 05.11.2026	8-viljahelbepuder (mahepiim)	1, 2	180g	190Kcal	7.25g	4.11g	7.15g	22.35g
Hommikusöök	Moos (lisatud suhkruta)		20g	33Kcal	0.12g	0g	0g	8g
	Kokku:		200g	223Kcal	7.37g	4.11g	7.15g	30.35g
Lõunasöök	Borš sealiha ja hapukapsaga 1	1, 2, 3, 10	250g	140Kcal	6.84g	1.58g	4.6g	13.77g
	Hapukoor 20%		20g	44Kcal	4.3g	3.08g	0.66g	0.76g
	Maitseroheline 5g		2g	1Kcal	0.01g	0g	0.06g	0.08g
	SV kihiline marjane sepikuvorm		100g	133Kcal	2.95g	0.93g	4.91g	20.71g
	Leiva- ja sepikuvalik 30g		25g	56Kcal	0.42g	0.06g	1.82g	10.22g
	Mahekeefir(Pria) /Piim 3,5%(Pria)		75g	49Kcal	2.7g	2.55g	2.52g	3.69g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)		200g	6Kcal	0.13g	0.02g	0.11g	0.83g
	Kokku:		672g	429Kcal	17.35g	8.22g	14.67g	50.05g
Vitamiinipaus	Pirn (PRIA)		80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g
	Kokku:		80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g
reede 06.11.2026	10-viljahelbepuder	2, 1	180g	194Kcal	5.05g	3.15g	6.94g	29.94g
Hommikusöök	Moos (lisatud suhkruta)		20g	33Kcal	0.12g	0g	0g	8g
	Kokku:		200g	227Kcal	5.17g	3.15g	6.94g	37.94g
Lõunasöök	Sea-veisehakkliharull suvikõrvitsaga (mahe veisehakkliha)	3, 1, 2	80g	195Kcal	13.67g	5.3g	13.66g	4.2g
	Riis		100g	103Kcal	0.2g	0.04g	2.34g	22.77g
	Kirjud makaronid (täistera+mahe)		100g	164Kcal	3.21g	0.56g	4.83g	28.26g
	Piimakaste		80g	72Kcal	4.8g	3.15g	1.87g	5.27g
	Porgandi-kaalikasalat 1		60g	20Kcal	0.09g	0g	0.48g	3.5g
	Frillise salat tomatiga		60g	28Kcal	1.99g	0.26g	0.57g	1.62g
	Leiva- ja sepikuvalik 30g		25g	56Kcal	0.42g	0.06g	1.82g	10.22g
	Mahekeefir(Pria) /Piim 3,5%(Pria)		75g	49Kcal	2.7g	2.55g	2.52g	3.69g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)		200g	6Kcal	0.13g	0.02g	0.11g	0.83g
	Kokku:		780g	693Kcal	27.19g	11.94g	28.21g	80.36g
Vitamiinipaus	Õun (PRIA)		80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g
	Kokku:		80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g

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