

MENÜÜ

23.03-29.03.2026



teenused@elva.ee

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	4-VILJAHELBEPUDER MOOS	KANAMAKSAKASTE KEEDUKARTUL/TÄISTERA JA DURUM PASTA HIINAKAPSAS/MAIS/PORGAND LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR PIRN
TEISIPÄEV	RUUKIHELBEPUDE MOOS	KANA-NUUDLISUPP MAITSEROHELINE PUUVILJA- JA MARJASALAT VAHUKOOREGA LEIB/SEPIK KURK
KOLMAPÄEV	MANNAPUDE MOOS	PANEERITUD KALA JUUSTUKASTMEGA RIIS/TATAR KÜLM KASTE KURGI JA KAPPARITEGA PEEDI-KÜÜSLAUGUSALAT TOMAT LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR APELSIN
NELJAPÄEV	5-VILJAHELBEPUDER TOORMOOS	TALUPOJASUPP SEALIHAGA MAITSEROHELINE KOHUPIIMA-RIIVLEIVAHÖRGUTIS MARJADEGA HERNE-PÄEVALILLESEEMNE PESTO LEIB/SEPIK ÕUN
REEDE	ODRAHELBEPUDE TOORMOOS ÕUNAPÜREEGA	KANALIHAKASTE SULATATUD JUUSTUGA AHJUKARTUL AURUTATUD BROKOLI PORGANDI-APELSINISALAT PAPRIKA LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR KAPSAS

*Igapäevaselt lisaks maitsevesi.

Söögikord	Retsept	Allergeenid	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud
esmaspäev 23.03.2026	4-viljajahelbepuder (mahe piim, mahe helbed)	1, 2	181g	217Kcal	12.24g	7.6g	5.41g	19.83g
Hommikusöök	Moos 30g		31g	52Kcal	0g	0g	0.09g	12.72g
	Kokku:		212g	269Kcal	12.24g	7.6g	5.51g	32.55g
Lõunasöök	Kanamaksakaste	2, 1	140g	238Kcal	15.06g	6.51g	16.45g	8.97g
	Keedetud kartul		100g	76Kcal	0.13g	0g	2.06g	16.13g
	Keedetud mahemakaronid		100g	145Kcal	2.95g	0.45g	4.36g	24.89g
	Hiinakapsas/mais/porgand (eraldi)		60g	21Kcal	0.16g	0.02g	0.68g	3.64g
	Leib		25g	53Kcal	0.3g	0.05g	1.76g	9.44g
	Sepik		25g	64Kcal	0.7g	0.08g	1.98g	12.17g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l		75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.33g
	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:		675g	703Kcal	24.96g	12.32g	32.73g	83.54g
Vitamiinipaus	Pirn (PRIA)		80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g
	Kokku:		80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g
teisipäev 24.03.2026	Rukkijahelbepuder (mahepiim)	1, 2	181g	136Kcal	6.54g	4.17g	5.16g	13.12g
Hommikusöök	Moos 30g		31g	52Kcal	0g	0g	0.09g	12.72g
	Kokku:		212g	188Kcal	6.54g	4.17g	5.25g	25.84g
Lõunasöök	Kana-nuudlisupp 1	1, 2	250g	196Kcal	6.11g	0.93g	11.77g	22.32g
	Maitseroheline 5g		2g	1Kcal	0.01g	0g	0.06g	0.08g
	Puuviljasalat (marjadega) 130		130g	72Kcal	0.46g	0.09g	0.68g	14.5g
	Vahukoor 30		30g	106Kcal	9.74g	6.36g	0.62g	3.94g
	Leib		25g	53Kcal	0.3g	0.05g	1.76g	9.44g
	Sepik		25g	64Kcal	0.7g	0.08g	1.98g	12.17g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l		75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.33g
	Kokku:		537g	494Kcal	17.38g	7.51g	16.92g	62.77g
Vitamiinipaus	Kurk (PRIA)		80g	8Kcal	0g	0g	0.56g	1.12g
	Kokku:		80g	8Kcal	0g	0g	0.56g	1.12g
kolmapäev 25.03.2026	Mannapuder (mahe piim, mahe manna)150/200	1, 2	180g	210Kcal	10.96g	6.66g	5.96g	19.3g
Hommikusöök	Moos 30g		31g	52Kcal	0g	0g	0.09g	12.72g
	Kokku:		211g	262Kcal	10.96g	6.66g	6.05g	32.03g
Lõunasöök	Paneeritud kala juustukastmega	1, 2, 3, 4, 5, 8, 11	80g	204Kcal	9.76g	0.19g	10.01g	18.51g
	Riis (mahe)		100g	129Kcal	0.25g	0.05g	2.94g	28.57g
	Tatar		100g	98Kcal	1.62g	0.72g	3.12g	16.93g
	Külm kaste mar.kurgi ja kapparitega 50g		50g	64Kcal	5.29g	2.73g	0.9g	2.85g
	Peedi-küüslaugusalat 1		60g	27Kcal	0.13g	0.02g	1.02g	4.6g
	Tomat 1		60g	14Kcal	0.18g	0g	0.46g	2.1g
	Leib		25g	53Kcal	0.3g	0.05g	1.76g	9.44g
	Sepik		25g	64Kcal	0.7g	0.08g	1.98g	12.17g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l		75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.33g
	Kokku:							

	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:		725g	759Kcal	23.9g	9.05g	27.63g	103.48g
Vitamiinipaus	Apelsin		80g	34Kcal	0.08g	0g	0.88g	6.8g
	Kokku:		80g	34Kcal	0.08g	0g	0.88g	6.8g
neljapäev 26.03.2026	5-viljahelbepuder (mahepiim) 200	1, 2	180g	188Kcal	8.38g	5.1g	5.85g	22.3g
Hommikusöök	Toormoos 30g		31g	25Kcal	0.38g	0.06g	0.32g	4.62g
	Kokku:		211g	213Kcal	8.76g	5.16g	6.17g	26.91g
Lõunasöök	Talupojasupp sealihaga	2, 1, 3, 14	250g	167Kcal	8.21g	1.86g	5.45g	16.6g
	Maitseroheline 5g		2g	1Kcal	0.01g	0g	0.06g	0.08g
	Kohupiima-riivleivahõrgutis 130		130g	196Kcal	8.97g	5.48g	12.49g	15.85g
	Marjad 30g		30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.51g
	Leib		25g	53Kcal	0.3g	0.05g	1.76g	9.44g
	Sepik		25g	64Kcal	0.7g	0.08g	1.98g	12.17g
	Herne-päevalilleseemne pesto 1 10g		10g	37Kcal	3.11g	0.4g	1.18g	0.73g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l		75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.33g
	Kokku:		547g	537Kcal	21.75g	7.94g	23.29g	57.7g
Vitamiinipaus	Õun (PRIA)		80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g
	Kokku:		80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g
reede 27.03.2026	Odrahelbepuder (mahepiim)	1, 2	179g	171Kcal	6.39g	3.97g	5.49g	21.72g
Hommikusöök	Toormoos õunapüreega		29g	18Kcal	0.23g	0.04g	0.2g	3.36g
	Kokku:		208g	189Kcal	6.62g	4g	5.68g	25.08g
Lõunasöök	Kanakaste sulatatud juustu ja maitsepärmiga	2, 1	140g	218Kcal	11.24g	5.24g	26.69g	2.29g
	Ahjupartul 200		200g	252Kcal	7.32g	1.02g	4.94g	40.28g
	Porgandi-apelsinisalad 50g		60g	22Kcal	0.09g	0g	0.44g	4.3g
	Ahjubrokoli		30g	16Kcal	0.12g	0.02g	1.09g	1.87g
	Paprika 50g		50g	13Kcal	0.1g	0g	0.5g	2.05g
	Leib		25g	53Kcal	0.3g	0.05g	1.76g	9.44g
	Sepik		25g	64Kcal	0.7g	0.08g	1.98g	12.17g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l		75g	2Kcal	0.05g	0.01g	0.04g	0.33g
	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:		755g	744Kcal	25.55g	11.63g	42.83g	80.7g
Vitamiinipaus	Kapsas (PRIA)		80g	16Kcal	0.24g	0.08g	1.28g	1.84g
	Kokku:		80g	16Kcal	0.24g	0.08g	1.28g	1.84g

Allergeenid

1	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	14
Teravili (nisu, rukis, oder, kaer) ja neist valmistatud tooted	Värveldioksiidid 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