

MENÜÜ

02.03-08.03.2026



teenused@elva.ee

	ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE
HOMMIKUSÖÖK	KAERAHELBEPUDE MOOS PIIM	4-VILJAHELBEPUDE MARJAPÜREE SOE MAHLAJOOK	MUSTIKA- BANAANISMUUTI KAMAPALLID MAASIKAD	RUKKIHELBEPUDE MARJAD TAIMETEE	PIIMA-MAKARONISUPP VÕILEIB MUNAVÕIGA
VITAMIINIAMPS	ÕUN	APELSIN	MELON	PORGAND	BANAAN
LÕUNASÖÖK	KOTLET KEEDUKARTUL VALGE KASTE MARINEERITUD KÕRVITSASALAT LEIB	MINISTRONE SUPP VEISELIHAGA MAITSEROHELINE HAPUKOOR PANNA COTTA MANGOPÜREEGA LEIB	KANAKASTE TATAR HIINAKAPSA-PAPRIKA SALAT LEIB	KALA-RIISISUPP MAITSEROHELINE KAKAOKISELL TOORMOOSIGA LEIB	SEA- VEISEHAKKLIHAKASTE PAPRIKAGA AHJUKARTUL TOMAT JA LEHTSALAT LEIB
ÕHTUOODE	KOHUPIIMAVORM KISELLIGA PAPRIKA	PANEERITUD KALA KODUJUUST LEIB TOMAT	AEDVILJASUPP RIISINUUDLITEGA LEIB PIRN	MULGIPUDER HAPUKOOR KURK	PORGANDIKEEKS MAHL LILLKAPSAS

*Praepäevadel on joogiks vesi, kui ei ole märgitud teisiti.

*Toitlustaja jätab endale õiguse vajadusel menüüd muuta ning jooksvaid muudatusi nädala menüüs ei kajastata. Lisainfo toitlustajalt.

Söögikord	Retsept	Allergeenid	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud
esmaspäev 02.03.2026	Kaerahelbepuder (mahe piim, mahe kaerahelbed)	2, 1	180g	199Kcal	5.62g	2.42g	7.68g	27.55g
Hommikusöök	Moos 30g		30g	50Kcal	0g	0g	0.09g	12.27g
	Piim 3,5% (PRIA)		150g	94Kcal	5.25g	5.03g	4.8g	6.98g
	Kokku:		360g	343Kcal	10.87g	7.45g	12.57g	46.79g
Lõunasöök	Kotlet (valmis)	1, 2, 3, 8, 10, 11	80g	216Kcal	17.12g	6.67g	9.02g	6.56g
	Keedetud kartul		170g	129Kcal	0.23g	0g	3.52g	27.43g
	Piima-koorekaste (mahepiim, mahe jahu)		81g	82Kcal	5.56g	3.75g	2.29g	5.7g
	Marineeritud kõrvitsasalat 50g		60g	62Kcal	0.06g	0.02g	0.24g	14.75g
	Leib		30g	64Kcal	0.36g	0.06g	2.11g	11.35g
	Kokku:		421g	553Kcal	23.34g	10.49g	17.18g	65.79g
Õhtusöök	Kohupiimavorm 100	1, 3, 2	100g	178Kcal	8g	4.65g	11.65g	14.86g
	Kissell 100		100g	49Kcal	0.02g	0.01g	0.06g	12.25g
	Paprika (PRIA)		100g	28Kcal	0.2g	0.1g	1.1g	4.5g
	Kokku:		300g	255Kcal	8.22g	4.76g	12.81g	31.6g
Vitamiinipaus	Õun (PRIA)		100g	50Kcal	0g	0g	0.2g	10.88g
	Kokku:		100g	50Kcal	0g	0g	0.2g	10.88g
teisipäev 03.03.2026	4-viljahelbepuder (mahe piim, mahe helbed)	1, 2	181g	214Kcal	11.87g	7.35g	5.4g	19.89g
Hommikusöök	Marjapüree (lisatud suhkruta)		30g	35Kcal	0.09g	0.01g	0.06g	8.49g
	Soe mahlajook		200g	65Kcal	0g	0g	0.02g	16.16g
	Kokku:		411g	314Kcal	11.96g	7.36g	5.48g	44.54g
Lõunasöök	Minestrone supp veiselihaga 300 (mahe veiseliha)	1,2	250g	115Kcal	4.58g	0.91g	6.21g	11.49g
	Maitseroheline 5g		2g	1Kcal	0.01g	0g	0.06g	0.08g
	Hapukoor 20%		20g	45Kcal	4.33g	3.1g	0.66g	0.77g
	Panna cotta 130 (mahepiim)		129g	197Kcal	15.62g	10.21g	6.27g	7.92g
	Mahe mangopüree 20/30		30g	20Kcal	0.01g	0g	0.39g	4.53g
	Leib		30g	64Kcal	0.36g	0.06g	2.11g	11.35g
	Kokku:		461g	442Kcal	24.91g	14.28g	15.71g	36.14g
Õhtusöök	Paneeritud kala	1, 4, 2	80g	204Kcal	9.76g	0.19g	10.02g	18.52g
	Leib		30g	64Kcal	0.36g	0.06g	2.11g	11.35g

	Kodujuust (PRIA) 50g		50g	53Kcal	2.01g	1.06g	7.55g	1.06g
	Tomat (PRIA)		100g	22Kcal	0.3g	0g	0.6g	3.49g
	Kokku:		260g	343Kcal	12.44g	1.31g	20.28g	34.42g
Vitamiinipaus	Apelsin		100g	43Kcal	0.1g	0g	1.1g	8.5g
	Kokku:		100g	43Kcal	0.1g	0g	1.1g	8.5g
kolmapäev 04.03.2026	Mustika-banaanismuuti (mahe keefiriga) 150/200g	2, 1	180g	125Kcal	4.27g	3.37g	4.45g	16.01g
Hommikusöök	Kamapallid		50g	173Kcal	1.3g	0.2g	6.6g	30.35g
	Maasikad		30g	12Kcal	0.06g	0g	0.15g	2.52g
	Kokku:		260g	310Kcal	5.63g	3.57g	11.2g	48.88g
Lõunasöök	Kanakaste 1	2, 1	149g	169Kcal	11.28g	4.3g	12.89g	3.54g
	Tatar		170g	164Kcal	2.61g	1.08g	5.49g	29.6g
	Hiinakapsa-paprika salat 50g		60g	39Kcal	3.04g	0.45g	0.8g	1.79g
	Leib		30g	64Kcal	0.36g	0.06g	2.11g	11.35g
	Kokku:		409g	436Kcal	17.29g	5.88g	21.3g	46.27g
Õhtusöök	Aedviljasupp riisinuudlitega (lihata)	1	249g	100Kcal	0.39g	0.03g	3.32g	18.83g
	Leib		30g	64Kcal	0.36g	0.06g	2.11g	11.35g
	Pirn (PRIA) 50g		50g	25Kcal	0g	0g	0.15g	5.14g
	Kokku:		329g	189Kcal	0.75g	0.09g	5.58g	35.31g
Vitamiinipaus	Melon 80g		100g	17Kcal	0.1g	0g	0.4g	3.4g
	Kokku:		100g	17Kcal	0.1g	0g	0.4g	3.4g
neljapäev 05.03.2026	Rukkihelbepuder (mahepiim)	1, 2	179g	128Kcal	5.92g	3.76g	5.02g	12.57g
Hommikusöök	Marjad 30g		30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g
	Taimetee		200g	14Kcal	0g	0g	0.03g	3.37g
	Kokku:		409g	159Kcal	6.31g	3.82g	5.37g	18.42g
Lõunasöök	Kala-riisisupp (kartuliga, munata) 300g	1, 3, 8, 10, 11, 2, 4	250g	154Kcal	3.95g	0.67g	9.11g	19.73g
	Maitseroheline 5g		2g	1Kcal	0.01g	0g	0.06g	0.08g
	Kakaokissell 150 (mahepiim)		149g	192Kcal	6.46g	4.2g	5.27g	27.88g
	Toormoos 20g		20g	12Kcal	0.26g	0.04g	0.22g	1.67g
	Leib		30g	64Kcal	0.36g	0.06g	2.11g	11.35g
	Kokku:		451g	423Kcal	11.05g	4.98g	16.77g	60.71g
Õhtusöök	Mulgipuder (mahe piim, mahe odrakruup)	2, 1	181g	173Kcal	4.17g	2.53g	4.04g	28.8g

	Hapukoor 30		30g	67Kcal	6.5g	4.65g	1g	1.15g
	Kurk (PRIA) 50g		50g	5Kcal	0g	0g	0.35g	0.71g
	Kokku:		261g	245Kcal	10.66g	7.19g	5.39g	30.66g
Vitamiinipaus	Porgand (PRIA)		100g	32Kcal	0.2g	0g	0.6g	5.59g
	Kokku:		100g	32Kcal	0.2g	0g	0.6g	5.59g
reede 06.03.2026	Piima- makaronisupp	1, 2, 3	249g	204Kcal	8.94g	5.7g	8.37g	22.36g
Hommikusöök	Võileib munavõiga		50g	148Kcal	9.83g	5.94g	3.65g	9.87g
	Kokku:		299g	352Kcal	18.77g	11.65g	12.02g	32.23g
Lõunasöök	Sea- veisehakklihakaste paprikaga 1	2, 1	150g	223Kcal	15.09g	6.54g	13.12g	7.87g
	Ahjukartul		170g	201Kcal	3.33g	0.44g	4.63g	36.89g
	Tomat/lehtsalat		80g	17Kcal	0.23g	0g	0.64g	2.6g
	Leib		30g	64Kcal	0.36g	0.06g	2.11g	11.35g
	Kokku:		430g	505Kcal	19.01g	7.04g	20.49g	58.71g
Õhtusöök	Porgandikeeks	3, 2, 1	80g	297Kcal	16.86g	9.99g	4.92g	31.12g
	Lillkapsas (PRIA)		100g	36Kcal	0.42g	0g	1.6g	5.15g
	Mahe mahl		200g	97Kcal	0.1g	0g	0.73g	23.4g
	Kokku:		380g	430Kcal	17.38g	9.99g	7.25g	59.67g
Vitamiinipaus	Banaan 80g		100g	67Kcal	0.2g	0.1g	0.8g	15.27g
	Kokku:		100g	67Kcal	0.2g	0.1g	0.8g	15.27g

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