MENÜÜ

teenused@elva.ee

26.10-01.11.2026

	ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE
HOMMIKUSÖÖK	PIIMA-RIISISUPP LEIB SULATATUD JUUSTUGA	MUNAPUDER TOMAT LEIB TAIMETEE	TATRAHELBEPUDER HAPUKOOR KAKAO	8-VILJAHELBEPUDER MOOS	MARJA- KODUJUUSTUSMUUTI KAMAPALLID
VITAMIINIAMPS	LILLKAPSAS	PAPRIKA	BANAAN	PIRN	ÕUN
LÕUNASÖÖK	KALAKASTE KEEDUKARTUL PORGAND JA KURK LEIB	KARTULI- FRIKADELLISUPP MAITSEROHELINE KOHUPIIMAKREEM KAMA JA MARJADEGA LEIB	ÜHEPAJATOIT KANALIHAGA MAITSEROHELINE PAPRIKA JA EDAMAME OAD LEIB	BORŠ HAPUKAPSA JA SEALIHAGA HAPUKOOR MAITSEROHELINE MARJANE SEPIKUVORM PIIMAGA LEIB	SEA-VEISEHAKKLIHARULL SUVIKÕRVITSAGA RIIS PIIMAKASTE PORGANDI-KAALIKASALAT LEIB
ÕHTUOODE	KÕRVITSAKEEKS MAHL VIINAMARJAD	TÄISTERA JA DURUM PASTA JUUSTUGA MARINEERITUD KURGISALAT MELON	PUUVILJASALAT MARJADE JA KREEKA JOGURTIKREEM ÕUNAPÜREEGA PÄHKLID ROSINAD	KARTULI-LILLKAPSAPÜREE KÜLMA KASTE ÜRTIDEGA KURK	KARTULI-MUNASALAT LEIB MAITSEVESI APELSIN

*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.

2-3a Nädala menüü

Söögikord	Retsept	Allergeenid	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud
esmaspäev 02.11.2026	Piima-riisisupp (mahepiim, mahe riis)	1, 2	200g	183Kcal	7.75g	5.02g	6.42g	21.88g
Hommikusöök	Leib sulatatud juustuga		50g	114Kcal	3.2g	1.93g	5.13g	14.1g
	Kokku:		250g	297Kcal	10.95g	6.95g	11.54g	35.98g
Lõunasöök	Kalakaste	2, 4, 1	130g	150Kcal	7.66g	3.86g	12.72g	7.5g
	Keedetud kartul		140g	106Kcal	0.19g	0g	2.88g	22.57g
	Porgand/kurk		60g	13Kcal	0.06g	0g	0.39g	2.1g
	Leib		15g	32Kcal	0.18g	0.03g	1.05g	5.64g
	Kokku:		345g	301Kcal	8.09g	3.89g	17.04g	37.8g
Õhtusöök	Kõrvitsakeeks	3, 2, 1	100g	371Kcal	21.32g	12.66g	6.14g	38.52g
	Mahe mahl		150g	73Kcal	0.08g	0g	0.54g	17.55g
	Viinamarjad		80g	58Kcal	0.32g	0.05g	0.48g	12.56g
	Kokku:		330g	502Kcal	21.71g	12.7g	7.16g	68.63g
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	Munapuder (mahe muna, mahepiim)	3, 2, 1	100g	132Kcal	8.12g	3.34g	9.09g	5.49g
Hommikusöök	Tomat (PRIA) 50g		50g	11Kcal	0.15g	0g	0.3g	1.75g
	Leib		15g	32Kcal	0.18g	0.03g	1.05g	5.64g
	Taimetee		150g	10Kcal	0g	0g	0.02g	2.42g
	Kokku:		315g	185Kcal	8.45g	3.37g	10.45g	15.31g
Lõunasöök	Kartuli-frikadellisupp 1	1, 2, 3, 8, 10, 11	200g	165Kcal	8.75g	3.05g	6.54g	14.22g
	Maitseroheline 5g		20g	6Kcal	0.12g	0g	0.56g	0.76g
	Kohupiimakreem kamaga 130g		100g	109Kcal	3.95g	2.27g	11.3g	6.63g
	Marjad 30g		30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g
	Leib		15g	32Kcal	0.18g	0.03g	1.05g	5.64g
	Kokku:		365g	329Kcal	13.39g	5.41g	19.79g	29.74g
Õhtusöök	Kirjud makaronid juustuga	2, 1, 3	140g	238Kcal	5.56g	3.06g	11.06g	35.4g
	Marineeritud kurgisalat 50g		50g	10Kcal	0.2g	0g	0.45g	1.3g
	Melon 80g		80g	14Kcal	0.08g	0g	0.32g	2.72g
	Kokku:		270g	262Kcal	5.84g	3.06g	11.83g	39.42g
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)	1, 3, 8, 10, 11, 2	150g	183Kcal	5.64g	3.28g	6.77g	25.29g
Hommikusöök	Hapukoor 20%		20g	44Kcal	4.3g	3.08g	0.66g	0.76g
	Kakao (mahepiim)		150g	129Kcal	5.04g	3.28g	4.07g	16.63g
	Kokku:		320g	356Kcal	14.97g	9.64g	11.5g	42.67g
Lõunasöök	Ühepajatoit kanalihaga	8, 1	200g	131Kcal	1.41g	0.22g	13.87g	13.69g
	Maitseroheline 5g		20g	6Kcal	0.12g	0g	0.56g	0.76g
	Paprika/edamame oad 100g		60g	22Kcal	0.49g	0.04g	1.19g	2.51g
	Leib		15g	32Kcal	0.18g	0.03g	1.05g	5.64g
	Kokku:		295g	191Kcal	2.2g	0.29g	16.68g	22.6g
Õhtusöök	Puuviljasalat (marjadega) 130	2, 7, 9, 13	100g	59Kcal	0.42g	0.08g	0.58g	11.57g
	Kreeka jogurtikreem õunapüreega		80g	95Kcal	4.8g	2.64g	2.16g	10.76g
	Pähklid		20g	124Kcal	10.88g	0g	3.98g	2.62g
	Rosinad		5g	14Kcal	0.05g	0.01g	0.15g	3.13g
	Kokku:		205g	292Kcal	16.15g	2.73g	6.87g	28.08g
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	150g	158Kcal	6.05g	3.43g	5.96g	18.62g
Hommikusöök	Moos (lisatud suhkruta)		20g	33Kcal	0.12g	0g	0g	8g
	Kokku:		170g	191Kcal	6.17g	3.43g	5.96g	26.62g
Lõunasöök	Borš sealiha ja hapukapsaga 1	1, 2, 3, 10	200g	112Kcal	5.47g	1.27g	3.68g	11.01g
	Hapukoor 20%		20g	44Kcal	4.3g	3.08g	0.66g	0.76g
	Maitseroheline 5g		20g	6Kcal	0.12g	0g	0.56g	0.76g
	SV kihiline marjane sepikuvorm		100g	134Kcal	2.95g	0.93g	4.92g	20.71g
	Piim 3,5% (PRIA)		150g	94Kcal	5.25g	5.03g	4.8g	6.98g
	Leib		15g	32Kcal	0.18g	0.03g	1.05g	5.64g
	Kokku:		505g	422Kcal	18.28g	10.33g	15.67g	45.86g
Õhtusöök	Kartuli-lillkapsapüree	2, 3, 11	140g	138Kcal	1.37g	0.75g	3.56g	26.78g
	Külm kaste ürtidega 50g		50g	68Kcal	4.86g	1.24g	1.41g	4.59g
	Kurk (PRIA)		80g	8Kcal	0g	0g	0.56g	1.12g
	Kokku:		270g	214Kcal	6.23g	1.99g	5.52g	32.49g
Vitamiinipaus	Pirn (PRIA)		80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g
	Kokku:		80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g

reede 06.11.2026	Marja-kodujuustusmuuti 150/200g	2, 1	180g	110Kcal	1.79g	0.54g	3.87g	17.88g
Hommikusöök	Kamapallid		50g	173Kcal	1.3g	0.2g	6.6g	30.35g
	Kokku:		230g	283Kcal	3.09g	0.74g	10.47g	48.23g
Lõunasöök	Sea-veisehakkliharull suvikõrvitsaga (mahe veisehakkliha)	3, 1, 2	60g	146Kcal	10.25g	3.98g	10.25g	3.15g
	Riis		140g	144Kcal	0.28g	0.05g	3.28g	31.88g
	Piimakaste		60g	54Kcal	3.6g	2.36g	1.4g	3.95g
	Porgandi-kaalikasalat 1		50g	17Kcal	0.07g	0g	0.4g	2.92g
	Leib		15g	32Kcal	0.18g	0.03g	1.05g	5.64g
	Kokku:		325g	393Kcal	14.38g	6.42g	16.38g	47.54g
Õhtusöök	Kartuli-munasalat (ilma singita)	1, 2, 3, 11	150g	244Kcal	18.31g	9.02g	7.03g	12.34g
	Leib		15g	32Kcal	0.18g	0.03g	1.05g	5.64g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)		150g	4Kcal	0.1g	0.02g	0.08g	0.62g
	Apelsin		80g	34Kcal	0.08g	0g	0.88g	6.8g
	Kokku:		395g	314Kcal	18.67g	9.06g	9.05g	25.4g
Vitamiinipaus	Õun (PRIA)		80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g
	Kokku:		80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g

3-7a Nädala menüü

Söögikord	Retsept	Allergeenid	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud
esmaspäev 02.11.2026	Piima-riisisupp (mahepiim, mahe riis)	1, 2	250g	229Kcal	9.68g	6.28g	8.02g	27.34g
Hommikusöök	Leib sulatatud juustuga		50g	114Kcal	3.2g	1.93g	5.13g	14.1g
	Kokku:		300g	343Kcal	12.88g	8.2g	13.14g	41.44g
Lõunasöök	Kalakaste	2, 4, 1	150g	174Kcal	8.84g	4.46g	14.67g	8.65g
	Keedetud kartul		170g	129Kcal	0.23g	0g	3.5g	27.4g
	Porgand/kurk		80g	17Kcal	0.08g	0g	0.52g	2.8g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Kokku:		430g	383Kcal	9.51g	4.52g	20.79g	50.13g
Õhtusöök	Kõrvitsakeeks	3, 2, 1	120g	445Kcal	25.58g	15.19g	7.37g	46.23g
	Mahe mahl		200g	97Kcal	0.1g	0g	0.73g	23.4g
	Viinamarjad		100g	72Kcal	0.4g	0.06g	0.6g	15.7g
	Kokku:		420g	614Kcal	26.08g	15.25g	8.69g	85.33g
Vitamiinipaus	Lillkapsas (PRIA)		100g	36Kcal	0.42g	0g	1.6g	5.16g
	Kokku:		100g	36Kcal	0.42g	0g	1.6g	5.16g
teisipäev 03.11.2026	Munapuder (mahe muna, mahepiim)	3, 2, 1	120g	158Kcal	9.74g	4.01g	10.9g	6.59g
Hommikusöök	Tomat (PRIA) 50g		50g	11Kcal	0.15g	0g	0.3g	1.75g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Taimetee		200g	13Kcal	0g	0g	0.02g	3.23g
	Kokku:		400g	245Kcal	10.25g	4.07g	13.33g	22.86g
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
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Kokku:		442g	428Kcal	16.84g	6.88g	25.36g	40.24g
Õhtusöök	Kirjud makaronid juustuga	2, 1, 3	170g	290Kcal	6.75g	3.72g	13.43g	42.98g
	Marineeritud kurgisalat 50g		60g	12Kcal	0.24g	0g	0.54g	1.56g
	Melon 80g		100g	17Kcal	0.1g	0g	0.4g	3.4g
	Kokku:		330g	319Kcal	7.09g	3.72g	14.37g	47.94g
Vitamiinipaus	Paprika (PRIA)		100g	28Kcal	0.2g	0.1g	1.1g	4.5g
	Kokku:		100g	28Kcal	0.2g	0.1g	1.1g	4.5g

kolmapäev 04.11.2026	Tatrahelbepuder (mahepiim)	1, 3, 8, 10, 11, 2	180g	219Kcal	6.77g	3.94g	8.12g	30.34g
Hommikusöök	Hapukoor 20%		20g	44Kcal	4.3g	3.08g	0.66g	0.76g
	Kakao (mahepiim)		200g	172Kcal	6.71g	4.37g	5.43g	22.17g
	Kokku:		400g	435Kcal	17.78g	11.39g	14.22g	53.27g
Lõunasöök	Ühepajatoit kanalihaga	8, 1	220g	144Kcal	1.55g	0.24g	15.26g	15.06g
	Maitseroheline 5g		2g	1Kcal	0.01g	0g	0.06g	0.08g
	Paprika/edamame oad 100g		80g	30Kcal	0.66g	0.06g	1.59g	3.34g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Kokku:		332g	238Kcal	2.58g	0.36g	19.01g	29.76g
Õhtusöök	Puuviljasalat (marjadega) 130	2, 7, 9, 13	130g	76Kcal	0.55g	0.11g	0.76g	15.04g
	Kreeka jogurtikreem õunapüreega		100g	119Kcal	6g	3.3g	2.7g	13.45g
	Pähklid		20g	124Kcal	10.88g	0g	3.98g	2.62g
	Rosinad		8g	23Kcal	0.08g	0.01g	0.24g	5.01g
	Kokku:		258g	342Kcal	17.51g	3.42g	7.68g	36.12g
Vitamiinipaus	Banaan 80g		100g	68Kcal	0.2g	0.1g	0.8g	15.3g
	Kokku:		100g	68Kcal	0.2g	0.1g	0.8g	15.3g
neljapäev 05.11.2026	8-viljahelbepuder (mahepiim)	1, 2	180g	190Kcal	7.26g	4.11g	7.15g	22.35g
Hommikusöök	Moos (lisatud suhkruta)		20g	33Kcal	0.12g	0g	0g	8g
	Kokku:		200g	223Kcal	7.38g	4.11g	7.15g	30.35g
Lõunasöök	Borš sealiha ja hapukapsaga 1	1, 2, 3, 10	250g	140Kcal	6.84g	1.58g	4.6g	13.76g
	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		120g	160Kcal	3.54g	1.11g	5.9g	24.86g
	Piim 3,5% (PRIA)		150g	94Kcal	5.25g	5.03g	4.8g	6.98g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Kokku:		572g	502Kcal	20.31g	10.86g	18.12g	57.71g
Õhtusöök	Kartuli-lillkapsapüree	2, 3, 11	170g	168Kcal	1.66g	0.91g	4.32g	32.52g
	Külm kaste ürtidega 50g		50g	68Kcal	4.86g	1.24g	1.41g	4.59g
	Kurk (PRIA)		100g	10Kcal	0g	0g	0.7g	1.4g
	Kokku:		320g	246Kcal	6.52g	2.15g	6.43g	38.51g
Vitamiinipaus	Pirn (PRIA)		100g	50Kcal	0g	0g	0.3g	10.2g
	Kokku:		100g	50Kcal	0g	0g	0.3g	10.2g

reede 06.11.2026	Marja-kodujuustusmuuti 150/200g	2, 1	180g	110Kcal	1.79g	0.54g	3.87g	17.88g
Hommikusöök	Kamapallid		50g	173Kcal	1.3g	0.2g	6.6g	30.35g
	Kokku:		230g	283Kcal	3.09g	0.74g	10.47g	48.23g
Lõunasöök	Sea-veisehakkliharull suvikõrvitsaga (mahe veisehakkliha)	2, 3, 1	80g	195Kcal	13.67g	5.3g	13.66g	4.2g
	Riis		170g	175Kcal	0.34g	0.06g	3.98g	38.71g
	Piimakaste		80g	72Kcal	4.8g	3.15g	1.87g	5.27g
	Porgandi-kaalikasalat 1		60g	20Kcal	0.09g	0g	0.48g	3.5g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Kokku:		420g	525Kcal	19.25g	8.58g	22.1g	62.96g
Õhtusöök	Kartuli-munasalat (ilma singita)	1, 2, 3, 11	200g	325Kcal	24.42g	12.02g	9.38g	16.45g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)		200g	6Kcal	0.13g	0.02g	0.11g	0.83g
	Apelsin		100g	43Kcal	0.1g	0g	1.1g	8.5g
	Kokku:		530g	437Kcal	25.01g	12.1g	12.69g	37.06g
Vitamiinipaus	Õun (PRIA)		100g	50Kcal	0g	0g	0.2g	10.9g
	Kokku:		100g	50Kcal	0g	0g	0.2g	10.9g

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