

MENÜÜ

14.09-20.09.2026



teenused@elva.ee

	ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE
HOMMIKUSÖÖK	PIIMA-MAKARONISUPP RÖSTSEPIK TUUNIKALAMÄÄRE	5-VILJAHELBEPUDER MARJAD PIIM	HIRSIHELBEPUDE MAASIKA KUUBIKUD TAIMETEE	RIISIHELBEPUDE MOOS PIIM	KAERAHELBEPUDE TOORMOOS PIIM
VITAMIINIAMPS	KAPSAS	PLOOM	ÕUN	PORGAND	PIRN
LÕUNASÖÖK	AHJUS KÜPSETATUD KALKUNI KINTSULIHA KARTULIPÜREE VALGE KASTE ROHELINE HERNES JA PORGAND LEIB	MINISTRONE SUPP VEISELIHAGA HAPUKOOR MAITSEROHELINE PANNA COTTA TOORMOOSIGA LEIB	VÄRSKEKAPSA HAUTIS SEA-JA VEISEHAKKLIHAGA AHJUKARTUL TOMAT LEIB	RASSOLNIK KALAGA MAITSEROHELINE KREEKA JOGURT BANAANI, KAKAO JA MARJADEGA LEIB	MAGUSHAPU KANAPADA TATAR HIINAKAPSA-MAISI- PORGANDISALAT LEIB
ÕHTUOODE	KODUJUUST MARJAMAHEDIK LEIB KURK	PITSA KANA JA KÖÖGIVILJADEGA MAHL VIRSIK	KÖÖGIVILJAPÜREESUPP KIKERHERNESTEGA SEPIKUKRUTOONID SEEMNED BANAAN	AHJUOMLETT VÕILEIB JUUSTUGA MAITSEVESI MELON	ODRAJAHUKARASK ÜRDIVÕI JÄÄTEE KIRSSTOMAT

*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 14.09.2026	Piima-makaronisupp(uus)	4, 2, 1	202g	204Kcal	8.71g	5.58g	8.03g	22.96g
Hommikusöök	Röstseplik		30g	77Kcal	0.84g	0.09g	2.37g	14.55g
	Tuunikalamääre		20g	23Kcal	0.9g	0.46g	3.26g	0.39g
	Kokku:		252g	304Kcal	10.44g	6.13g	13.66g	37.9g
Lõunasöök	Ahjus küpsetatud kalkuni kintsuliha	2, 1	60g	89Kcal	2.07g	0.66g	17.53g	0.13g
	Kartulipüree.		170g	171Kcal	3.81g	2.38g	4.47g	28.89g
	Valge kaste toidukoorega		61g	49Kcal	3.22g	1.86g	0.92g	3.97g
	Roheline hernes, porgand		60g	29Kcal	0.21g	0.02g	1.42g	4.09g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Kokku:		381g	401Kcal	9.66g	4.99g	26.44g	48.37g
Õhtusöök	Kodujuust (Pria)100	2, 1	81g	85Kcal	3.26g	1.71g	12.22g	1.71g
	Marjamahedik		179g	69Kcal	0.61g	0.14g	0.97g	13.86g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Kurk (PRIA)		81g	8Kcal	0g	0g	0.57g	1.14g
	Kokku:		371g	225Kcal	4.23g	1.91g	15.86g	27.99g
Vitamiinipaus	Kapsas (PRIA)		81g	16Kcal	0.24g	0.08g	1.3g	1.87g
	Kokku:		81g	16Kcal	0.24g	0.08g	1.3g	1.87g
teisipäev 15.09.2026	5-viljahlbepuder.	1, 2	150g	128Kcal	3.59g	2.01g	4.65g	19.2g
Hommikusöök	Marjad		30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g
	Piim 3,5% (PRIA)		155g	97Kcal	5.41g	5.18g	4.95g	7.19g
	Kokku:		335g	242Kcal	9.38g	7.25g	9.92g	28.87g
Lõunasöök	Minestrone supp veiseliha (mahe veiseliha)	1, 2	200g	101Kcal	3.19g	0.77g	7.16g	10.09g
	Hapukoor 20%		20g	44Kcal	4.3g	3.08g	0.66g	0.76g
	Panna cotta 100		79g	121Kcal	9.53g	6.23g	3.8g	5.02g
	Toormoos 20g		20g	16Kcal	0.23g	0.03g	0.21g	2.85g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Maitseroheline		5g	2Kcal	0.03g	0g	0.14g	0.19g
	Kokku:		354g	347Kcal	17.64g	10.17g	14.07g	30.19g
Õhtusöök	Pitsa kana ja köögiviljadega(täisterajahu)	1, 2	100g	206Kcal	7.31g	2.61g	10.79g	21.88g

	Mahe mahl		153g	61Kcal	0g	0g	0g	15.35g
	Virsik		80g	32Kcal	0.08g	0g	0.96g	6.27g
	Kokku:		333g	299Kcal	7.39g	2.61g	11.75g	43.51g
Vitamiinipaus	Ploom (PRIA)		81g	40Kcal	0.24g	0g	0.41g	8.23g
	Kokku:		81g	40Kcal	0.24g	0g	0.41g	8.23g
kolmapäev 16.09.2026	Hirsihelbepuder 150/200 (mahepiim)	2, 1	150g	147Kcal	5.04g	3.01g	5.16g	19.84g
Hommikusöök	Maasika kuubikud (külüm)		30g	18Kcal	0.41g	0.06g	0.35g	2.65g
	Taimetee		148g	5Kcal	0g	0g	0.01g	1.24g
	Kokku:		328g	170Kcal	5.46g	3.07g	5.53g	23.73g
Lõunasöök	Värskekapsa-hakklihahautis 1	1	119g	112Kcal	6.25g	2.18g	7.64g	5.02g
	Ahjukartul		141g	146Kcal	0.21g	0g	3.84g	31.08g
	Tomat 100		60g	14Kcal	0.18g	0g	0.46g	2.11g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Kokku:		350g	335Kcal	7.01g	2.24g	14.04g	49.49g
Õhtusöök	Köögilviljapüreesupp kikerhernestega	2, 1, 14	204g	132Kcal	7.26g	3.57g	3.48g	11.59g
	Sepikukrutoonid.		20g	51Kcal	0.56g	0.06g	1.58g	9.7g
	Seemned 10g		10g	70Kcal	6.9g	0g	1.4g	0.6g
	Banaan		81g	55Kcal	0.16g	0.08g	0.65g	12.47g
	Kokku:		315g	308Kcal	14.88g	3.72g	7.11g	34.36g
Vitamiinipaus	Õun (PRIA)		80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g
	Kokku:		80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g
neljapäev 17.09.2026	Riisihelbepuder (mahepiim)	2	150g	144Kcal	4.51g	2.82g	3.84g	21.85g
Hommikusöök	Moos (suhkruvaba)		20g	33Kcal	0.12g	0g	0g	8g
	Piim 3,5% (PRIA)		155g	97Kcal	5.41g	5.18g	4.95g	7.19g
	Kokku:		325g	274Kcal	10.04g	8g	8.79g	37.04g
Lõunasöök	Rassolnik kalaga	1, 3, 8, 10, 11, 2, 4	201g	103Kcal	1.5g	0.28g	7.09g	14.52g
	Kreeka jogurt, banaani ja kakaoga		80g	89Kcal	5.57g	3.07g	2.8g	6.78g
	Marjad 30g		30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Maitseroheline 5g		5g	2Kcal	0.03g	0g	0.14g	0.19g
	Kokku:		346g	274Kcal	7.85g	3.47g	12.46g	35.26g
Õhtusöök	Ahjuomlett (mahepiim, mahe muna, mahe jahu)	3, 2, 1	100g	119Kcal	7.05g	3.18g	8.93g	4.91g

	Võileib juustuga		45g	137Kcal	7.49g	4.35g	5.49g	10.39g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)		147g	4Kcal	0.1g	0.02g	0.08g	0.64g
	Melon		82g	14Kcal	0.08g	0g	0.33g	2.78g
	Kokku:		374g	274Kcal	14.71g	7.54g	14.83g	18.71g
Vitamiinipaus	Porgand(PRIA)1		81g	26Kcal	0.16g	0g	0.49g	4.56g
	Kokku:		81g	26Kcal	0.16g	0g	0.49g	4.56g
reede 18.09.2026	Kaerahelbepuder (mahe helves, mahepiim)	2, 1	150g	173Kcal	6.58g	3.31g	6.45g	20.26g
Hommikusöök	Toormoos 20g		20g	16Kcal	0.23g	0.03g	0.21g	2.85g
	Piim 3,5% (PRIA)		155g	97Kcal	5.41g	5.18g	4.95g	7.19g
	Kokku:		325g	286Kcal	12.22g	8.52g	11.6g	30.29g
Lõunasöök	Magushapu kanapada	1, 8	129g	126Kcal	4.65g	0.71g	13.99g	6.43g
	Tatar		139g	203Kcal	1.44g	0.19g	7g	38.97g
	Hiiinakapsas-maisi-porgandisalat 100		60g	22Kcal	0.17g	0.02g	0.73g	3.7g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Kokku:		358g	414Kcal	6.63g	0.99g	23.82g	60.38g
Õhtusöök	Odrajahukarask (mahe keefir,muna)	2, 3, 1	100g	223Kcal	7.63g	4.64g	7.34g	29.72g
	Ürdivõi 10g		10g	66Kcal	7.24g	4.74g	0.08g	0.11g
	Jäätée		152g	11Kcal	0.02g	0g	0.06g	2.63g
	Kirsstomat (PRIA) 50g		50g	11Kcal	0.15g	0g	0.3g	1.75g
	Kokku:		312g	311Kcal	15.04g	9.38g	7.78g	34.21g
Vitamiinipaus	Pirn (PRIA)		80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g
	Kokku:		80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g

3-7a Nädala menüü

Söögikord	Retsept	Allergeenid	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud
esmaspäev 14.09.2026	Piima-makaronisupp(uus)	1, 2, 4	253g	255Kcal	10.89g	6.98g	10.04g	28.7g
Hommikusöök	Röstsepi		30g	77Kcal	0.84g	0.09g	2.37g	14.55g
	Tuunikalamääre		20g	23Kcal	0.9g	0.46g	3.26g	0.39g
	Kokku:		303g	355Kcal	12.62g	7.53g	15.67g	43.64g
Lõunasöök	Ahjus küpsetatud kalkuni kintsuliha	2, 1	80g	119Kcal	2.76g	0.88g	23.37g	0.18g
	Kartulipüree.		200g	201Kcal	4.48g	2.81g	5.26g	33.99g
	Valge kaste toidukoorega		81g	65Kcal	4.29g	2.49g	1.23g	5.3g
	Roheline hernes, porgand		80g	39Kcal	0.28g	0.03g	1.9g	5.46g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Kokku:		471g	487Kcal	12.16g	6.25g	33.86g	56.2g
Õhtusöök	Kodujuust (Pria)100	2, 1	102g	106Kcal	4.07g	2.14g	15.28g	2.14g
	Marjahahedik		179g	69Kcal	0.61g	0.14g	0.97g	13.86g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Kurk (PRIA)		102g	10Kcal	0g	0g	0.71g	1.43g
	Kokku:		413g	248Kcal	5.05g	2.34g	19.06g	28.71g
Vitamiinipaus	Kapsas (PRIA)		102g	20Kcal	0.31g	0.1g	1.63g	2.34g
	Kokku:		102g	20Kcal	0.31g	0.1g	1.63g	2.34g
teisipäev 15.09.2026	5-viljahelbepuder.	1, 2	180g	153Kcal	4.3g	2.41g	5.58g	23.04g
Hommikusöök	Marjad		30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g
	Piim 3,5% (PRIA)		155g	97Kcal	5.41g	5.18g	4.95g	7.19g
	Kokku:		365g	267Kcal	10.1g	7.65g	10.85g	32.71g
Lõunasöök	Minestrone supp veiseliha (mahe veiseliha)	2, 1	251g	126Kcal	3.99g	0.96g	8.95g	12.62g
	Hapukoor 20%		20g	44Kcal	4.3g	3.08g	0.66g	0.76g
	Panna cotta 100		99g	151Kcal	11.91g	7.79g	4.74g	6.28g
	Toormoos 20g		20g	16Kcal	0.23g	0.03g	0.21g	2.85g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Maitseroheline		5g	2Kcal	0.03g	0g	0.14g	0.19g
	Kokku:		425g	402Kcal	20.82g	11.92g	16.81g	33.97g
Õhtusöök	Pitsa kana ja köögiviljadega(täisterajahu)	1, 2	120g	247Kcal	8.77g	3.13g	12.95g	26.26g
	Mahe mahl		205g	82Kcal	0g	0g	0g	20.47g

	Virsik		100g	39Kcal	0.1g	0g	1.2g	7.84g
	Kokku:		425g	368Kcal	8.87g	3.13g	14.15g	54.57g
Vitamiinipaus	Ploom (PRIA)		102g	49Kcal	0.31g	0g	0.51g	10.29g
	Kokku:		102g	49Kcal	0.31g	0g	0.51g	10.29g
kolmapäev 16.09.2026	Hirsihelbepuder 150/200 (mahepiim)	2, 1	180g	176Kcal	6.05g	3.61g	6.2g	23.81g
Hommikusöök	Maasika kuubikud (külml)		30g	18Kcal	0.41g	0.06g	0.35g	2.65g
	Taimetee		197g	7Kcal	0g	0g	0.02g	1.65g
	Kokku:		407g	201Kcal	6.47g	3.67g	6.56g	28.11g
Lõunasöök	Värskekapsa-hakklihahautis 1	1	148g	140Kcal	7.82g	2.73g	9.55g	6.27g
	Ahjukartul		171g	177Kcal	0.26g	0g	4.67g	37.74g
	Tomat 100		80g	18Kcal	0.24g	0g	0.61g	2.81g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Kokku:		429g	398Kcal	8.67g	2.79g	16.92g	58.1g
Õhtusöök	Köögilviljapüreesupp kikerhernestega	2, 1, 14	255g	165Kcal	9.07g	4.47g	4.35g	14.49g
	Sepikukrutoonid.		20g	51Kcal	0.56g	0.06g	1.58g	9.7g
	Seemned 10g		10g	70Kcal	6.9g	0g	1.4g	0.6g
	Banaan		102g	69Kcal	0.2g	0.1g	0.81g	15.58g
	Kokku:		387g	355Kcal	16.73g	4.63g	8.14g	40.37g
Vitamiinipaus	Õun (PRIA)		100g	50Kcal	0g	0g	0.2g	10.9g
	Kokku:		100g	50Kcal	0g	0g	0.2g	10.9g
neljapäev 17.09.2026	Riisihelbepuder (mahepiim)	2	180g	173Kcal	5.41g	3.38g	4.61g	26.22g
Hommikusöök	Moos (suhkruvaba)		20g	33Kcal	0.12g	0g	0g	8g
	Piim 3,5% (PRIA)		155g	97Kcal	5.41g	5.18g	4.95g	7.19g
	Kokku:		355g	303Kcal	10.94g	8.56g	9.56g	41.41g
Lõunasöök	Rassolnik kalaga	1, 3, 8, 10, 11, 2, 4	251g	129Kcal	1.87g	0.36g	8.86g	18.15g
	Kreeka jogurt, banaani ja kakaoga		100g	112Kcal	6.96g	3.83g	3.49g	8.47g
	Marjad 30g		30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Maitseroheline 5g		5g	2Kcal	0.03g	0g	0.14g	0.19g
	Kokku:		416g	323Kcal	9.61g	4.31g	14.93g	40.58g
Õhtusöök	Ahjuomlett (mahepiim, mahe muna, mahe jahu)	3, 2, 1	120g	143Kcal	8.46g	3.81g	10.71g	5.89g
	Võileib juustuga		50g	152Kcal	8.32g	4.83g	6.1g	11.54g

	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)		196g	6Kcal	0.13g	0.02g	0.11g	0.85g
	Melon		102g	17Kcal	0.1g	0g	0.41g	3.48g
	Kokku:		468g	318Kcal	17.01g	8.66g	17.34g	21.76g
Vitamiinipaus	Porgand(PRIA)1		102g	33Kcal	0.2g	0g	0.61g	5.7g
	Kokku:		102g	33Kcal	0.2g	0g	0.61g	5.7g
reede 18.09.2026	Kaerahelbepuder (mahe helves, mahepiim)	2, 1	181g	207Kcal	7.9g	3.97g	7.74g	24.31g
Hommikusöök	Toormoos 20g		20g	16Kcal	0.23g	0.03g	0.21g	2.85g
	Piim 3,5% (PRIA)		155g	97Kcal	5.41g	5.18g	4.95g	7.19g
	Kokku:		356g	320Kcal	13.54g	9.18g	12.89g	34.34g
Lõunasöök	Magushapu kanapada	1, 8	149g	145Kcal	5.37g	0.82g	16.15g	7.42g
	Tatar		169g	247Kcal	1.75g	0.23g	8.5g	47.33g
	Hiiinakapsas-maisi-porgandisalat 100		80g	29Kcal	0.23g	0.03g	0.98g	4.93g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Kokku:		428g	484Kcal	7.71g	1.15g	27.72g	70.96g
Õhtusöök	Odrajahukarask (mahe keefir,muna)	2, 3, 1	119g	268Kcal	9.16g	5.56g	8.81g	35.66g
	Ürdivõi 10g		10g	66Kcal	7.24g	4.74g	0.08g	0.11g
	Jäätée		203g	15Kcal	0.02g	0g	0.08g	3.51g
	Kirsstomat (PRIA) 50g		50g	11Kcal	0.15g	0g	0.3g	1.75g
	Kokku:		382g	360Kcal	16.58g	10.31g	9.27g	41.03g
Vitamiinipaus	Pirn (PRIA)		100g	50Kcal	0g	0g	0.3g	10.2g
	Kokku:		100g	50Kcal	0g	0g	0.3g	10.2g

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