

MENÜÜ

16.03-22.03.2026



teenused@elva.ee

	ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE
HOMMIKUSÖÖK	PIIMA-MAKARONISUPP HERNE- PÄEVALILLESEEMNE PESTO LEIB	PUDER SEEMNETE JA KLIIDEGA TOORMOOS PIRNIPÜREEGA MAITSEVESI	TATRAHELBEPUDE HAPUKOOR TAIMETEE	MUNAPUDER RÖSTSEPIK TOMAT MANGOLASSI	KAERAHELBEPUDE MOOS
VITAMIINIAMPS	ÕUN	KURK	LILLKAPSAS	BANAAN	PIRN
LÕUNASÖÖK	PILAFF KANALIHAGA ROHELISE SIBULA SALAT HAPUKOOREGA PEEDISALAT MARINEERITUD KURGIGA LEIB	AEDVILJASUPP KALAGA MAITSEROHELINE MANNAVAHT PIIMAGA LEIB	AHJUS KÜPSETATUD KANA KINTSULIHA KARTULI- PASTINAAGIPÜREE VALGE KASTE PAPRIKA JA ROHELISED HERNED LEIB	HAPUKAPSASUPP VEISELIHAGA MAITSEROHELINE KISSELL KOHUPIIMAKREEMIGA LEIB	SEA- VEISEHAKKLIHAKASTE PORGANDIGA TÄISTERA JA DURUM PASTA FRILLISE SALAT TOMATIGA LEIB
ÕHTUOODE	SUVIKÕRVITSA- BANAANIKEEKS PUUVILJASMUUTI PORGAND	TATRAROOG KANALIHAGA JOGURTI-KURGI- KÜÜSLAUGUKASTE LEIB PIRN	KÜLASUPP LEIB MELON	KARTULI-MUNASALAT MAITSEVESI LEIB	ÕUNA- KODUJUUSTUKOOK MANDLITEGA MAHL PAPRIKA

*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 16.03.2026	Piima- makaronisupp	1, 2, 14	249g	204Kcal	8.94g	5.7g	8.37g	22.36g
Hommikusöök	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Herne- päevalilleseemne pesto 20g		20g	71Kcal	5.78g	0.74g	2.47g	1.45g
	Kokku:		299g	338Kcal	15.08g	6.5g	12.94g	35.09g
Lõunasöök	Pilaff kanalihaga (mahe riis)	2, 1	220g	286Kcal	2.9g	0.48g	16.51g	47.72g
	Rohelise sibula salat hapukoorega 50g		50g	97Kcal	9.17g	6.54g	1.6g	1.94g
	Peedisalat marineeritud kurgiga		60g	21Kcal	0.16g	0.02g	0.85g	3.32g
	Leib		30g	64Kcal	0.36g	0.06g	2.11g	11.35g
	Kokku:		360g	468Kcal	12.6g	7.1g	21.07g	64.33g
Õhtusöök	Suvikõrvitsa- banaanikeeks (suhkruta)	3, 7, 9, 1, 14	120g	364Kcal	17.77g	2.7g	9g	40.79g
	Arturi smuuti 150/200		181g	84Kcal	1.8g	0.08g	1.3g	14.85g
	Porgand (PRIA) 50g		50g	16Kcal	0.1g	0g	0.3g	2.82g
	Kokku:		351g	464Kcal	19.68g	2.78g	10.6g	58.46g
Vitamiinipaus	Õun (PRIA)		100g	50Kcal	0g	0g	0.2g	10.88g
	Kokku:		100g	50Kcal	0g	0g	0.2g	10.88g
teisipäev 17.03.2026	Puder seemnete ja kliidega (mahepiim)	2, 1, 14	179g	178Kcal	8.17g	4.08g	6.94g	17.84g
Hommikusöök	Toormoos pirnipüreega		31g	18Kcal	0.25g	0.04g	0.21g	3.32g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)		200g	6Kcal	0.13g	0.02g	0.11g	0.83g
	Kokku:		410g	202Kcal	8.55g	4.14g	7.26g	21.99g
Lõunasöök	Aedviljasupp kalaga	4, 1, 2	250g	144Kcal	2.17g	0.43g	11.23g	18.37g
	Maitseroheline 5g		2g	1Kcal	0.01g	0g	0.06g	0.08g
	Mannavaht 100 (mahe manna)		101g	108Kcal	0.39g	0.05g	0.89g	24.24g
	Piim 3,5% (PRIA)		150g	94Kcal	5.26g	5.03g	4.81g	6.98g
	Leib		30g	64Kcal	0.36g	0.06g	2.11g	11.35g
	Kokku:		533g	411Kcal	8.19g	5.57g	19.1g	61.02g
Õhtusöök	Tatraroo kanalihaga 1	2, 1	220g	283Kcal	6.82g	1.03g	20.5g	33.26g
	Maitsestatamata jogurti-kurgi- küüslauukaste (Tzatziki)		80g	35Kcal	1.48g	0.97g	2.1g	3.22g
	Leib		30g	64Kcal	0.36g	0.06g	2.11g	11.35g
	Pirn (PRIA) 50g		50g	25Kcal	0g	0g	0.15g	5.14g

	Kokku:		380g	407Kcal	8.66g	2.06g	24.87g	52.97g
Vitamiinipaus	Kurk (PRIA)		100g	10Kcal	0g	0g	0.7g	1.4g
	Kokku:		100g	10Kcal	0g	0g	0.7g	1.4g
kolmapäev 18.03.2026	Tatrahelbepuder (mahepiim)	2	179g	217Kcal	6.54g	3.8g	8.1g	30.26g
Hommikusöök	Hapukoor 30		30g	67Kcal	6.45g	4.62g	0.99g	1.14g
	Taimetee		200g	14Kcal	0g	0g	0.03g	3.37g
	Kokku:		409g	298Kcal	12.99g	8.42g	9.11g	34.77g
Lõunasöök	Ahjus küpsetatud kana kintsuliha	2, 1	80g	140Kcal	4.51g	0.76g	24.97g	0g
	Kartuli- pastinaagipüree 1		170g	152Kcal	4.14g	2.52g	3.99g	24.18g
	Valge kaste toidukoorega 50g		80g	62Kcal	4.21g	2.44g	1.18g	4.88g
	Paprika/rohelised herned 100g		80g	36Kcal	0.28g	0.03g	2.16g	4.68g
	Leib		30g	64Kcal	0.36g	0.06g	2.11g	11.35g
	Kokku:		440g	454Kcal	13.51g	5.81g	34.42g	45.08g
Õhtusöök	Külasupp (lihata)	1	250g	90Kcal	0.41g	0.05g	2.49g	17.52g
	Leib		30g	64Kcal	0.36g	0.06g	2.11g	11.35g
	Melon 80g		100g	17Kcal	0.1g	0g	0.4g	3.4g
	Kokku:		380g	171Kcal	0.87g	0.11g	5.01g	32.27g
Vitamiinipaus	Lillkapsas (PRIA)		100g	36Kcal	0.42g	0g	1.6g	5.15g
	Kokku:		100g	36Kcal	0.42g	0g	1.6g	5.15g
neljapäev 19.03.2026	Munapuder (mahe muna, mahepiim)	2, 1, 3	120g	159Kcal	10.24g	3.96g	9.68g	6.85g
Hommikusöök	Röstsepi		30g	77Kcal	0.84g	0.09g	2.37g	14.55g
	Tomat (PRIA) 50g		50g	11Kcal	0.15g	0g	0.3g	1.75g
	Mangolassi 200 (mahe mangopüree)		200g	122Kcal	2.76g	1.81g	4.8g	19.55g
	Kokku:		400g	369Kcal	13.99g	5.85g	17.14g	42.7g
Lõunasöök	Hapukapsasupp veiseliha (mahe odrakruup)	1, 2	250g	116Kcal	5.31g	1.02g	9.54g	6.57g
	Maitseroheline 5g		2g	1Kcal	0.01g	0g	0.06g	0.08g
	Kohupiimakreem 100		100g	98Kcal	4g	2.35g	11.2g	4.4g
	Kissell 100		100g	49Kcal	0.02g	0.01g	0.06g	12.25g
	Leib		30g	64Kcal	0.36g	0.06g	2.11g	11.35g
	Kokku:		482g	328Kcal	9.7g	3.44g	22.97g	34.65g
Õhtusöök	Kartuli- mahemunasalat (ilma singita)	2, 3, 11, 1	199g	304Kcal	20.95g	8.64g	7.31g	20.91g

	Leib		30g	64Kcal	0.36g	0.06g	2.11g	11.35g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)		200g	6Kcal	0.13g	0.02g	0.11g	0.84g
	Kokku:		429g	374Kcal	21.44g	8.72g	9.53g	33.1g
Vitamiinipaus	Banaan 80g		100g	67Kcal	0.2g	0.1g	0.8g	15.27g
	Kokku:		100g	67Kcal	0.2g	0.1g	0.8g	15.27g
reede 20.03.2026	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
	Kokku:		210g	249Kcal	5.62g	2.42g	7.77g	39.82g
Lõunasöök	Sea- veisehakklihakaste porgandiga	2, 1	150g	224Kcal	15.09g	6.54g	13.02g	8.21g
	Kirjud makaronid (täistera+mahe)		170g	255Kcal	5.64g	0.96g	7.31g	42.75g
	Frillise salat tomatiga		60g	31Kcal	2.35g	0.32g	0.58g	1.61g
	Leib		30g	64Kcal	0.36g	0.06g	2.11g	11.35g
	Kokku:		410g	574Kcal	23.45g	7.88g	23.03g	63.92g
Õhtusöök	Õuna- kodujuustukook mandlitega	2, 9, 1, 3	120g	172Kcal	6.72g	2.08g	10.7g	16.41g
	Mahe mahl		200g	97Kcal	0.1g	0g	0.73g	23.4g
	Paprika (PRIA) 50g		50g	14Kcal	0.1g	0.05g	0.55g	2.25g
	Kokku:		370g	283Kcal	6.92g	2.13g	11.98g	42.06g
Vitamiinipaus	Pirn (PRIA)		100g	50Kcal	0g	0g	0.3g	10.18g
	Kokku:		100g	50Kcal	0g	0g	0.3g	10.18g

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