MENÜÜ

ELVA TEENUSED
teenused@elva.ee

16.11-22.11.2026

	ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE
HOMMIKUSÖÖK	ODRAHELBEPUDER TOORMOOS BANAANIPÜREEGA PIIM	4-VILJAHELBEPUDER MARJAPÜREE SOE MAHLAJOOK	PIIMA-MAISIMANNASUPP VÕILEIB PASTEEDIGA	3-VILJAHELBEPUDER MARJAPÜREE TAIMETEE	KEEDETUD MUNA LEIB HERNEPÄEVALILLSESEEMNE PESTO KAKAO
VITAMIINIAMPS	NEKATRIIN	PIRN	MANDARIIN	LILLKAPSAS	ÕUN
LÕUNASÖÖK	TÄISTERA JA DURUM PASTA SEA- JA VEISEHAKKLIHAGA KÜLM KASTE TOMATIPASTAGA PORGANDI- APELSINISALAT LEIB	VÄRSKEKAPSASUPP VEISELIHAGA MAITSEROHELINE KOHUPIIMAKREEM MAASIKA JA MANGO KUUBIKUTEGA LEIB	PANEERITUD KALA JUUSTUKASTMES RIIS VALGE KASTE PAPRIKA JA ROHELISED HERNED LEIB	TOMATINE KANASUPP MAITSEROHELINE BANAANI-PIRNI-MELONI- MARJASALAT VAHUKOOREGA LEIB	AHJU ŠAŠLÕKK SEALIHAST KARTULIPÜREE PRUUN KASTE JÄÄSALAT JA PORGAND LEIB
ÕHTUOODE	KÕRVITSAPÜREESUPP SEPIKUKRUTOONID KIIVI	AHJUS RÖSTITUD BATAAT, PORGAND, KARTUL ÜRTIDEGA JOGURTI-KURGI- KÜÜSLAUGUKASTE TOMAT	MAKARONISALAT LEIB ÕUN	TATAR ROHELISE SIBULA SALAT HAPUKOOREGA KURK	BANAANIKEEKS MARJASMUUTI

*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 16.11.2026	Odrahelbepuder(mahepiim)	1, 2	150g	128Kcal	3.43g	2.06g	4.34g	18.79g
Hommikusöök	Toormoos banaanipüreega		30g	19Kcal	0.36g	0.05g	0.34g	3.09g
	Piim 3,5% (PRIA)		150g	94Kcal	5.25g	5.03g	4.8g	6.98g
	Kokku:		330g	241Kcal	9.04g	7.14g	9.48g	28.86g
Lõunasöök	Makaronid sea-veisehakklihaga (mahe makaronid)	1, 2, 3, 11, 13	200g	357Kcal	12.55g	3.65g	16.65g	43.5g
	Porgandi-apelsinisalat 50g		50g	19Kcal	0.08g	0g	0.37g	3.59g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Külm kaste tomatipastaga(hapukoor)		60g	133Kcal	11.33g	6.07g	1.7g	5.73g
	Kokku:		340g	572Kcal	24.31g	9.78g	20.82g	64.1g
Õhtusöök	Kõrvitsapüreesupp(kuivatatud kikerhernes)140/170	2, 1	140g	121Kcal	7.2g	4.3g	5.54g	7.24g
	Sepikukrutoonid.		20g	51Kcal	0.56g	0.06g	1.58g	9.7g
	Kiivi 50g		50g	29Kcal	0.3g	0.07g	0.44g	5.5g
	Kokku:		210g	201Kcal	8.06g	4.43g	7.56g	22.44g
Vitamiinipaus	Nektariin		80g	31Kcal	0.08g	0g	0.88g	6.26g
	Kokku:		80g	31Kcal	0.08g	0g	0.88g	6.26g
teisipäev 17.11.2026	Neljaviljahelbepuder(mahepiim, mahe helves)	1, 2	150g	129Kcal	3.57g	1.91g	4.28g	18.38g
Hommikusöök	Marjapüree (SV)30g		30g	35Kcal	0.09g	0.01g	0.06g	8.49g
	Soe mahlajook		200g	37Kcal	0g	0g	0.03g	9.27g
	Kokku:		380g	201Kcal	3.66g	1.91g	4.37g	36.14g
Lõunasöök	Värskekapsasupp veiselihaga (mahe veiseliha)	10, 2, 1	200g	84Kcal	1.63g	0.51g	6.9g	9.16g
	Kohupiimakreem 130		100g	109Kcal	5.05g	3.23g	10.1g	5.83g
	Maasika ja mango kuubikud (külm)		30g	19Kcal	0.26g	0.05g	0.26g	3.62g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Maitseroheline 5g		1g	0Kcal	0.01g	0g	0.03g	0.04g
	Kokku:		361g	275Kcal	7.31g	3.85g	19.38g	29.94g

Õhtusöök	Ahjus röstitud bataat, porgand, kartul ürtidega.	2	140g	201Kcal	3.55g	0.61g	3.21g	36.52g
	Maitsestamata jogurti-kurgi-küüslaugukaste (Tzatziki)		60g	8Kcal	0.02g	0g	0.52g	1.2g
	Tomat (PRIA).		50g	11Kcal	0.15g	0g	0.3g	1.75g
	Kokku:		250g	220Kcal	3.72g	0.61g	4.03g	39.46g
Vitamiinipaus	Pirn (PRIA)		80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g
	Kokku:		80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g
kolmapäev 18.11.2026	Piima-maisimannasupp	1, 2, 10, 11	200g	166Kcal	7.31g	4.51g	6.78g	17.89g
Hommikusöök	Võileib pasteediga		45g	126Kcal	6.98g	3.69g	3.53g	10.89g
	Kokku:		245g	292Kcal	14.3g	8.2g	10.31g	28.78g
Lõunasöök	Paneeritud kala juustukastmega 120g	1, 4, 2	120g	306Kcal	14.64g	0.29g	15.02g	27.77g
	Riis		140g	181Kcal	0.35g	0.06g	4.11g	40g
	Valge kaste võiga		60g	86Kcal	5.57g	3.58g	2.59g	6.4g
	Paprika, rohelised herned 100g		60g	16Kcal	0.12g	0g	0.6g	2.46g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Kokku:		410g	652Kcal	21.05g	3.99g	24.43g	87.92g
Õhtusöök	Makaronisalat singita	2, 3, 11, 1, 13	150g	219Kcal	11.76g	4.86g	5.57g	22.01g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Õun (PRIA)		80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g
	Kokku:		260g	322Kcal	12.12g	4.92g	7.83g	42.01g
Vitamiinipaus	Mandariin		80g	35Kcal	0.08g	0g	0.72g	7.34g
	Kokku:		80g	35Kcal	0.08g	0g	0.72g	7.34g
neljapäev 19.11.2026	3-viljahelbepuder (mahepiim, mahe helves)	2, 1	150g	124Kcal	3.77g	2.04g	4.82g	16.51g
Hommikusöök	Marjapüree (SV)30g		30g	35Kcal	0.09g	0.01g	0.06g	8.49g
	Taimetee		200g	13Kcal	0g	0g	0.02g	3.23g
	Kokku:		380g	172Kcal	3.86g	2.05g	4.91g	28.23g
Lõunasöök	Tomatine kanasupp 250	2, 1	200g	115Kcal	2.33g	1.03g	10.47g	12.58g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Banaani-pirni-meloni-marjasalat		100g	53Kcal	0.36g	0.08g	0.7g	10.63g
	Vahukoor 30g		30g	108Kcal	11.21g	7.32g	0.72g	0.96g
	Maitseroheline 5g		1g	0Kcal	0.01g	0g	0.03g	0.04g

	Kokku:		361g	339Kcal	14.27g	8.48g	14.02g	35.49g
Õhtusöök	Tatar	2	140g	203Kcal	1.44g	0.19g	6.98g	38.88g
	Rohelise sibula salat hapukoorega.		60g	117Kcal	11.03g	7.86g	1.94g	2.35g
	Kurk (PRIA)		80g	8Kcal	0g	0g	0.56g	1.12g
	Kokku:		280g	328Kcal	12.46g	8.05g	9.47g	42.35g
Vitamiinipaus	Lillkapsas (PRIA)		80g	28Kcal	0.34g	0g	1.28g	4.13g
	Kokku:		80g	28Kcal	0.34g	0g	1.28g	4.13g
reede 20.11.2026 Hommikusöök	Keedetud muna.	1, 3, 8, 10, 11, 2, 14	50g	65Kcal	4.4g	1.7g	6g	0.25g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Kakao.		200g	161Kcal	7.24g	4.67g	5.88g	17.46g
	Herne-päevalilleseemne pesto 1 10g		10g	35Kcal	2.92g	0.38g	1.17g	0.7g
	Kokku:		290g	324Kcal	14.92g	6.81g	15.15g	29.69g
Lõunasöök	Ahju šašlõkk (sealiha)	2, 1	60g	170Kcal	12.8g	4.82g	13.11g	0.46g
	Kartulipüree.		170g	171Kcal	3.8g	2.38g	4.47g	28.81g
	Pruun põhikaste 50g		60g	33Kcal	1.95g	0.27g	0.48g	3.25g
	Jääsalat, porgand(eraldi).		50g	15Kcal	0.09g	0g	0.31g	2.54g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Kokku:		370g	452Kcal	19g	7.53g	20.47g	46.34g
Õhtusöök	Banaanikeeks	3, 1	100g	341Kcal	15.83g	2.64g	5.64g	43.87g
	Marjasmuuti		180g	91Kcal	0.77g	0.18g	1.25g	18.56g
	Kokku:		280g	432Kcal	16.6g	2.82g	6.89g	62.43g
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 16.11.2026	Odrahelbepuder(mahepiim)	1, 2	180g	153Kcal	4.12g	2.48g	5.21g	22.55g
Hommikusöök	Toormoos banaanipüreega		30g	19Kcal	0.36g	0.05g	0.34g	3.09g
	Piim 3,5% (PRIA)		150g	94Kcal	5.25g	5.03g	4.8g	6.98g
	Kokku:		360g	266Kcal	9.72g	7.56g	10.35g	32.61g
Lõunasöök	Makaronid sea-veisehakklihaga (mahe makaronid)	1, 2, 3, 11, 13	220g	393Kcal	13.8g	4.01g	18.31g	47.85g
	Porgandi-apelsinisalat 50g		60g	22Kcal	0.09g	0g	0.44g	4.31g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Külm kaste tomatipastaga(hapukoor)		80g	177Kcal	15.11g	8.09g	2.27g	7.64g
	Kokku:		390g	655Kcal	29.36g	12.17g	23.12g	71.08g
Õhtusöök	Kõrvitsapüreesupp(kuivatatud kikerhernes)140/170	2, 1	170g	147Kcal	8.74g	5.22g	6.73g	8.79g
	Sepikukrutoonid.		20g	51Kcal	0.56g	0.06g	1.58g	9.7g
	Kiivi 50g		50g	29Kcal	0.3g	0.07g	0.44g	5.5g
	Kokku:		240g	227Kcal	9.6g	5.35g	8.75g	23.99g
Vitamiinipaus	Nektariin		100g	39Kcal	0.1g	0g	1.1g	7.83g
	Kokku:		100g	39Kcal	0.1g	0g	1.1g	7.83g
teisipäev 17.11.2026	Neljaviljahelbepuder(mahepiim, mahe helves)	1, 2	180g	154Kcal	4.29g	2.29g	5.14g	22.06g
Hommikusöök	Marjapüree (SV)30g		30g	35Kcal	0.09g	0.01g	0.06g	8.49g
	Soe mahlajook		200g	37Kcal	0g	0g	0.03g	9.27g
	Kokku:		410g	226Kcal	4.38g	2.3g	5.23g	39.82g
Lõunasöök	Värskekapsasupp veiselihaga (mahe veiseliha)	10, 2, 1	250g	105Kcal	2.04g	0.64g	8.62g	11.45g
	Kohupiimakreem 130		130g	142Kcal	6.57g	4.2g	13.13g	7.58g
	Maasika ja mango kuubikud (külm)		30g	19Kcal	0.26g	0.05g	0.26g	3.62g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Maitseroheline 5g		1g	0Kcal	0.01g	0g	0.03g	0.04g
	Kokku:		441g	329Kcal	9.23g	4.95g	24.14g	33.98g
Õhtusöök	Ahjus röstitud bataat, porgand, kartul ürtidega.	2	170g	244Kcal	4.31g	0.74g	3.9g	44.34g

	Maitsestamata jogurti-kurgi-küüslaugukaste (Tzatziki)		80g	11Kcal	0.03g	0g	0.69g	1.6g
	Tomat (PRIA).		50g	11Kcal	0.15g	0g	0.3g	1.75g
	Kokku:		300g	266Kcal	4.49g	0.74g	4.89g	47.69g
Vitamiinipaus	Pirn (PRIA)		100g	50Kcal	0g	0g	0.3g	10.2g
	Kokku:		100g	50Kcal	0g	0g	0.3g	10.2g
kolmapäev 18.11.2026	Piima-maisimannasupp	1, 2, 10, 11	250g	207Kcal	9.14g	5.64g	8.48g	22.36g
Hommikusöök	Võileib pasteediga		50g	140Kcal	7.76g	4.1g	3.92g	12.1g
	Kokku:		300g	347Kcal	16.9g	9.74g	12.4g	34.46g
Lõunasöök	Paneeritud kala juustukastmega 120g	1, 4, 2	120g	306Kcal	14.64g	0.29g	15.02g	27.77g
	Riis		170g	219Kcal	0.42g	0.08g	4.99g	48.58g
	Valge kaste võiga		80g	115Kcal	7.43g	4.77g	3.46g	8.53g
	Paprika, rohelised herned 100g		80g	21Kcal	0.16g	0g	0.8g	3.28g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Kokku:			480g	724Kcal	23.02g	5.2g	26.37g
Õhtusöök	Makaronisalat singita	2, 3, 11, 1, 13	200g	292Kcal	15.68g	6.49g	7.43g	29.35g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Õun (PRIA)		100g	50Kcal	0g	0g	0.2g	10.9g
	Kokku:			330g	405Kcal	16.04g	6.55g	9.73g
Vitamiinipaus	Mandariin		100g	44Kcal	0.1g	0g	0.9g	9.17g
	Kokku:		100g	44Kcal	0.1g	0g	0.9g	9.17g
neljapäev 19.11.2026	3-viljahelbepuder (mahepiim, mahe helves)	2, 1	180g	148Kcal	4.52g	2.45g	5.79g	19.81g
Hommikusöök	Marjapüree (SV)30g		30g	35Kcal	0.09g	0.01g	0.06g	8.49g
	Taimetee		200g	13Kcal	0g	0g	0.02g	3.23g
	Kokku:		410g	196Kcal	4.61g	2.46g	5.87g	31.54g
Lõunasöök	Tomatine kanasupp 250	2, 1	250g	144Kcal	2.91g	1.28g	13.09g	15.73g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Banaani-pirni-meloni-marjasalat		130g	68Kcal	0.47g	0.1g	0.9g	13.81g
	Vahukoor 30g		30g	108Kcal	11.21g	7.32g	0.72g	0.96g
	Maitseroheline 5g		1g	0Kcal	0.01g	0g	0.03g	0.04g
	Kokku:			441g	383Kcal	14.96g	8.77g	16.84g
Õhtusöök	Tatar	2	170g	246Kcal	1.74g	0.23g	8.48g	47.21g

	Rohelise sibula salat hapukoorega.		80g	156Kcal	14.7g	10.48g	2.58g	3.14g
	Kurk (PRIA)		100g	10Kcal	0g	0g	0.7g	1.4g
	Kokku:		350g	412Kcal	16.44g	10.71g	11.76g	51.74g
Vitamiinipaus	Lillkapsas (PRIA)		100g	36Kcal	0.42g	0g	1.6g	5.16g
	Kokku:		100g	36Kcal	0.42g	0g	1.6g	5.16g
reede 20.11.2026 Hommikusöök	Keedetud muna.	1, 3, 8, 10, 11, 2, 14	50g	65Kcal	4.4g	1.7g	6g	0.25g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Kakao.		200g	161Kcal	7.24g	4.67g	5.88g	17.46g
	Herne-päevalilleseemne pesto 1 10g		10g	35Kcal	2.92g	0.38g	1.17g	0.7g
	Kokku:		290g	324Kcal	14.92g	6.81g	15.15g	29.69g
Lõunasöök	Ahju šašlõkk (sealiha)	2, 1	80g	226Kcal	17.07g	6.43g	17.48g	0.62g
	Kartulipüree.		200g	201Kcal	4.47g	2.8g	5.26g	33.89g
	Pruun põhikaste 50g		80g	45Kcal	2.59g	0.36g	0.64g	4.33g
	Jääsalat, porgand(eraldi).		60g	18Kcal	0.11g	0g	0.38g	3.04g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Kokku:		450g	553Kcal	24.6g	9.65g	25.85g	53.17g
Õhtusöök	Banaanikeeks	3, 1	120g	409Kcal	19g	3.17g	6.77g	52.65g
	Marjasmuuti		180g	91Kcal	0.77g	0.18g	1.25g	18.56g
	Kokku:		300g	500Kcal	19.77g	3.35g	8.02g	71.2g
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