

MENÜÜ

19.01-25.01.2026



TAIMNE
TEISIPÄEV



teenused@elva.ee



	ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE
HOMMIKUSÖÖK	OMLETT VÕISEPIK TOMATIGA SOE MAHLAJOOK	4-VILJAHELBEPUDER MOOS TAIMETEE	PIIMA-MAISIMANNASUPP VÕILEIB JUUSTUGA	3-VILJAHELBEPUDER MOOS MAITSEVESI	TATRAHELBEPUDE HAPUKOOR/MARJAD KAKAO
VITAMIINIAMP	PORGAND	KURK	ÕUN	HURMAA	NUIKAPSAS
LÖUNASÖÖK	PANEERITUD KALA RIIS VALGE KASTE PUNAPEET/PAPRIKA/ JÄÄSALAT LEIB	RASSOLNIK VEISELIHAGA HAPUKOOR MAITSEROHELINE RUKKIJAHAHT PIIMAGA LEIB	KANAMAKSAKASTE KEEDUKARTUL PÕLDSALAT/TOMAT/ PORGAND LEIB	PEEDISUPP HAPUKOOR MAITSEROHELINE KOHUPIIMAVORM MARJAPÜREEGA LEIB	KANAFRIKASSE TÄISTERA JA DURUM PASTA PORGANDI- ANANASSISALAT LEIB
ÕHTUOODE	KODUJUUSTU- VAHUKOOREMAIUS MARJADEGA BANAAN	MAKARONISALAT LEIB MAITSEVESI PIRN	LAHTINE KÖÖGIVILJAPIRUKAS TAIMETEE MANDARIIN	KARTULIPUDER TANGUDE, HERNESTE JA PORGANDIGA ROHELISE SIBULA SALAT HAPUKOOREGA KIRSSTOMAT	BANAANIKEEK MARJAMAHEDIK VIINAMARJAD

*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	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsi vesikud imenduvad (ehk va kiudained)
esmaspäev 19.01.2026	Omlett (mahemuna, mahepiim, mahe jahu)	121g	233Kcal	17.07g	5.54g	8.82g	10.75g
Hommikusöök	Võisepik tomatiga	51g	113Kcal	4.33g	2.33g	2.57g	15.53g
	Soe mahlajook	200g	65Kcal	0g	0g	0.02g	16.16g
	Kokku:	372g	411Kcal	21.4g	7.87g	11.41g	42.44g
Lõunasöök	Paneeritud kala (ilma juustuta)	80g	203Kcal	9.73g	0.19g	9.98g	18.46g
	Riis (mahe)	130g	167Kcal	0.32g	0.06g	3.8g	37.01g
	Valge kaste toidukoorega 50g	80g	63Kcal	4.24g	2.46g	1.19g	4.91g
	Punapeet/paprika(kollane)/jääsalat	80g	25Kcal	0.15g	0.01g	0.98g	4.03g
	Leib	30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.09g	11.21g
	Kokku:	400g	521Kcal	14.8g	2.78g	18.04g	75.62g
Õhtusöök	Kodujuustu-vahukooremais 130	130g	351Kcal	29.68g	19.35g	7.49g	13.44g
	Marjad 30g	30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.51g
	Banaan 80g	80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.26g
	Kokku:	240g	422Kcal	30.23g	19.49g	8.46g	28.21g
Vitamiinipaus	Porgand (PRIA)	100g	32Kcal	0.2g	0g	0.6g	5.6g
	Kokku:	100g	32Kcal	0.2g	0g	0.6g	5.6g
teisipäev 20.01.2026	4-viljahelbepuder (mahe piim, mahe helbed)	181g	214Kcal	11.87g	7.35g	5.4g	19.89g
Hommikusöök	Moos (lisatud suhkruta)	30g	50Kcal	0.18g	0g	0g	12g
	Taimetee	200g	14Kcal	0g	0g	0.03g	3.37g
	Kokku:	411g	278Kcal	12.05g	7.35g	5.43g	35.26g
Lõunasöök	Rassolnik veiselihaga 1	250g	142Kcal	3.74g	0.77g	6.63g	19.47g
	Maitseroheline 5g	1g	0Kcal	0g	0g	0.02g	0.03g
	Hapukoor 20%	20g	45Kcal	4.36g	3.12g	0.67g	0.77g
	Rukkijahuvaht õunamahlaga (mahe rukkijahu) 100	99g	93Kcal	0.2g	0.02g	1.34g	20.86g
	Piim 3,5% (PRIA)	150g	95Kcal	5.26g	5.04g	4.81g	6.99g
	Leib	30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.09g	11.21g
	Kokku:	550g	438Kcal	13.92g	9.01g	15.56g	59.33g
Õhtusöök	Makaronisalat singita 1	201g	293Kcal	15.76g	6.52g	7.15g	29.67g
	Leib	30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.09g	11.21g

	Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l	100g	3Kcal	0.06g	0.01g	0.05g	0.41g
	Pirn (PRIA)	100g	50Kcal	0g	0g	0.3g	10.2g
	Kokku:	431g	409Kcal	16.18g	6.59g	9.59g	51.49g
Vitamiinipaus	Kurk (PRIA)	100g	10Kcal	0g	0g	0.7g	1.4g
	Kokku:	100g	10Kcal	0g	0g	0.7g	1.4g
kolmapäev 21.01.2026	Piima-maisimannasupp (mahepiim ja mahe maisimanna)	249g	193Kcal	8.84g	5.5g	8.05g	20g
Hommikusöök	Võileib juustuga	50g	150Kcal	8.32g	5.29g	5.98g	11.32g
	Kokku:	299g	343Kcal	17.16g	10.79g	14.03g	31.32g
Lõunasöök	Kanamaksakaste	140g	235Kcal	14.78g	6.45g	16.41g	8.91g
	Keedetud kartul	129g	99Kcal	0.17g	0g	2.65g	20.93g
	Põldsalat/tomat/porgand	80g	21Kcal	0.21g	0g	0.59g	3.33g
	Leib	30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.09g	11.21g
	Kokku:	379g	418Kcal	15.52g	6.51g	21.74g	44.38g
Õhtusöök	Quiche (lahtine köögiviljapirukas) (mahemuna, mahejahu)	150g	411Kcal	31.34g	19.07g	12.63g	18.71g
	Taimetee	200g	13Kcal	0g	0g	0.02g	3.25g
	Mandariin	80g	35Kcal	0.08g	0g	0.72g	7.32g
	Kokku:	430g	459Kcal	31.42g	19.07g	13.37g	29.28g
Vitamiinipaus	Õun (PRIA)	100g	50Kcal	0g	0g	0.2g	10.9g
	Kokku:	100g	50Kcal	0g	0g	0.2g	10.9g
neljapäev 22.01.2026	3-viljahelbepuder (mahepiim, mahe helbed) 200	180g	178Kcal	8g	4.75g	5.96g	19.23g
Hommikusöök	Moos 30g	30g	50Kcal	0g	0g	0.09g	12.27g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)	200g	6Kcal	0.13g	0.02g	0.11g	0.83g
	Kokku:	410g	234Kcal	8.13g	4.77g	6.16g	32.33g
Lõunasöök	Peedisupp lihata (kikerhersed kuivatatud)	251g	147Kcal	3g	0.38g	5.2g	21.89g
	Maitseroheline 5g	1g	0Kcal	0g	0g	0.02g	0.03g
	Hapukoor 20%	20g	45Kcal	4.36g	3.12g	0.67g	0.77g
	Kohupiimavorm	130g	232Kcal	10.19g	5.91g	15.12g	19.91g
	Marjapüree (lisatud suhkruta)	30g	35Kcal	0.09g	0.01g	0.06g	8.55g

	Leib	30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.09g	11.21g
	Kokku:	462g	522Kcal	18g	9.48g	23.16g	62.36g
Õhtusöök	Kartulipuder tangude, herneste ja porgandiga (Paks pudõr Seto)	130g	111Kcal	0.45g	0.07g	3.68g	22.07g
	Rohelise sibula salat hapukoorega 50g	50g	97Kcal	9.14g	6.52g	1.6g	1.95g
	Kirsstomat (PRIA) 50g	50g	11Kcal	0.15g	0g	0.3g	1.75g
	Kokku:	230g	219Kcal	9.74g	6.59g	5.58g	25.77g
Vitamiinipaus	Hurmaa	80g	53Kcal	0g	0g	0.7g	11.1g
	Kokku:	80g	53Kcal	0g	0g	0.7g	11.1g
reede 23.01.2026	Tatrahelbepuder (mahepiim)	179g	217Kcal	6.54g	3.8g	8.1g	30.26g
Hommikusöök	Hapukoor 20%	20g	44Kcal	4.3g	3.08g	0.66g	0.76g
	Marjad 30g	30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g
	Kakao (mahepiim)	200g	172Kcal	6.69g	4.36g	5.41g	22.16g
	Kokku:	429g	450Kcal	17.92g	11.3g	14.5g	55.67g
Lõunasöök	Kanafrिकासee 1	140g	215Kcal	13.06g	7.79g	16.35g	7.45g
	Kirjud makaronid (täistera+mahe)	130g	193Kcal	3.99g	0.69g	5.61g	32.78g
	Porgandi-ananassisalat 1	60g	27Kcal	0.14g	0g	0.29g	5.56g
	Leib	30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.09g	11.21g
	Kokku:	360g	498Kcal	17.55g	8.54g	24.34g	57g
Õhtusöök	Banaanikeeks	149g	498Kcal	23.07g	3.73g	7.97g	63.84g
	Viinamarjad	80g	58Kcal	0.32g	0.05g	0.48g	12.54g
	Marjamahedik	180g	69Kcal	0.61g	0.14g	0.97g	13.98g
	Kokku:	409g	625Kcal	24g	3.92g	9.42g	90.36g
Vitamiinipaus	Nuikapsas (PRIA)	100g	24Kcal	0.2g	0g	0.5g	4.2g
	Kokku:	100g	24Kcal	0.2g	0g	0.5g	4.2g