

MENÜÜ

23.03-29.03.2026



teenused@elva.ee

	ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE
HOMMIKUSÖÖK	PIIMA-RIISISUPP VÕILEIB JUUSTUGA REDIS	RUKKIHELBEPUDE MOOS KAKAO	BANAANI, MANGO, ASTELPAJU JA KREEKA JOGURTI SMUUTI NELJAVILJAPALLID	5-VILJAHELBEPUDE TOORMOOS TAIMETEE	ODRAHELBEPUDE TOORMOOS ÕUNAPÜREEGA MARJAMAHEDIK
VITAMIINIAMPS	PIRN	KURK	APELSIN	ÕUN	KAPSAS
LÕUNASÖÖK	KANAMAKSAKASTE KEEDUKARTUL MAITSEROHELINE HIINAKAPSAS, MAIS JA PORGAND LEIB	KANA-NUUDLISUPP MAITSEROHELINE PUUVILJA- JA MARJASALAT VAHUKOOREGA LEIB	PANEERITUD KALA JUUSTUKASTMEGA RIIS KÜLM KASTE KURGI JA KAPPARITEGA PEEDI-KÜÜSLAUGUSALAT LEIB	TALUPOJASUPP KOHUPIIMA- RIIVLEIVAHÕRGUTIS MARJADEGA LEIB	KANALIHAKASTE SULATATUD JUUSTUGA AHJUKARTUL PORGANDI- APELSINISALAT LEIB
ÕHTUOODE	VAARIKA- KODUJUUSTUVAHT BANAANIGA MELON	AHJUOMLETT HERNE- PÄEVALILLESEEMNE PESTO LEIB TOMAT	KÖÖGIVILJAPÜREESUPP KIKERHERNESTEGA SEPIKUKRUTOONID SEEMNED	PORGANDI-JUUSTURULL BANAAN PIIM	KURK, PAPRIKA, LILLKAPSAS KÜÜSLAUGULEIVAD DIPIKASTE ÜRTIDEGA MAHL

*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 23.03.2026	Piima-riisipupp(mahe piim)	2, 1	200g	169Kcal	6.4g	4.15g	6.18g	21.51g
Hommikusöök	Võileib juustuga		44g	134Kcal	7.28g	4.21g	5.52g	10.23g
	Redis PRIA		30g	4Kcal	0.03g	0g	0.24g	0.57g
	Kokku:		274g	307Kcal	13.71g	8.36g	11.93g	32.31g
Lõunasöök	Maksakaste, kanamaksast	2, 1	130g	223Kcal	14.17g	6.1g	15.3g	8.55g
	Keedetud kartul		140g	107Kcal	0.15g	0g	2.79g	22.77g
	Hliinakapsas-mais-porgand(eraldi)		50g	17Kcal	0.13g	0.02g	0.56g	2.98g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Kokku:		350g	410Kcal	14.81g	6.18g	20.75g	45.58g
Õhtusöök	Vaarika-kodujuustuvaht, banaaniga	2	120g	131Kcal	9.97g	6.33g	0.98g	8.8g
	Melon		80g	14Kcal	0.08g	0g	0.32g	2.72g
	Kokku:		200g	145Kcal	10.05g	6.33g	1.3g	11.52g
Vitamiinipaus	Pirn (PRIA)		80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g
	Kokku:		80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g
teisipäev 24.03.2026	Rukkiselbepuder (mahe piim).	1, 3, 8, 10, 11, 2	150g	132Kcal	4.05g	2.48g	5.3g	16.77g
Hommikusöök	Moos		20g	34Kcal	0g	0g	0.06g	8.18g
	Kakao (mahepiim)		151g	123Kcal	5.47g	3.53g	4.45g	13.45g
	Kokku:		321g	289Kcal	9.53g	6.01g	9.81g	38.4g
Lõunasöök	Kana-nuudlisupp 1	1, 2	200g	142Kcal	3.06g	0.47g	9.57g	18.08g
	Puuviljasalat (marjadega)		100g	56Kcal	0.35g	0.07g	0.53g	11.17g
	Vahukoor 30		30g	107Kcal	11.14g	7.27g	0.72g	0.94g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Maitseroheline 5g		5g	2Kcal	0.03g	0g	0.14g	0.19g
	Kokku:		365g	370Kcal	14.94g	7.87g	13.06g	41.65g
Õhtusöök	Ahjuomlett (mahepiim, mahe muna, mahe jahu)	3, 1, 2, 14	100g	119Kcal	7.05g	3.18g	8.92g	4.85g
	Herne-päevalilleseemne pesto 1 10g		10g	35Kcal	2.9g	0.38g	1.18g	0.69g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Tomat (PRIA).		50g	11Kcal	0.15g	0g	0.3g	1.75g
	Kokku:		190g	228Kcal	10.46g	3.61g	12.5g	18.57g

Vitamiinipaus	Kurk (PRIA)		80g	8Kcal	0g	0g	0.56g	1.12g
	Kokku:		80g	8Kcal	0g	0g	0.56g	1.12g
kolmapäev 25.03.2026	Kreeka jogurti smuuti, banaani, mango ja astelpajumarjadega	1, 2, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14	181g	85Kcal	1.12g	0.32g	5.12g	13.13g
Hommikusöök	Neljaviiljapallid		30g	80Kcal	1.05g	0.21g	3.3g	13.2g
	Kokku:		211g	165Kcal	2.17g	0.53g	8.42g	26.33g
Lõunasöök	Paneeritud kala juustukastmega 120g	1, 4, 2, 3, 11	120g	306Kcal	14.66g	0.29g	15.04g	27.8g
	Riis		140g	180Kcal	0.35g	0.06g	4.1g	39.85g
	Külm kaste kurgi ja kapparitega.		61g	75Kcal	6.33g	3.32g	1.03g	3.3g
	Peedi-küüslaugusalat 1		50g	22Kcal	0.11g	0.02g	0.85g	3.84g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Kokku:		401g	646Kcal	21.81g	3.75g	23.12g	86.07g
Õhtusöök	Köögiviljapüreesupp kikerhernestega	2, 1, 14	202g	130Kcal	6.97g	3.53g	3.51g	11.68g
	Sepikukrutoonid.		20g	51Kcal	0.56g	0.06g	1.58g	9.7g
	Seemned 10g		10g	70Kcal	6.9g	0g	1.4g	0.6g
	Kokku:		232g	251Kcal	14.43g	3.59g	6.49g	21.98g
Vitamiinipaus	Apelsin		80g	34Kcal	0.08g	0g	0.88g	6.8g
	Kokku:		80g	34Kcal	0.08g	0g	0.88g	6.8g
neljapäev 26.03.2026	5-viljahelbepuder (mahepiim)	2, 1	150g	128Kcal	3.59g	2.01g	4.65g	19.2g
Hommikusöök	Toormoos 30g		30g	23Kcal	0.37g	0.06g	0.31g	4.15g
	Taimetee		150g	5Kcal	0g	0g	0.01g	1.13g
	Kokku:		330g	156Kcal	3.95g	2.07g	4.97g	24.48g
Lõunasöök	Talupojasupp sealihaga	2, 1, 3	200g	130Kcal	6.29g	1.44g	4.32g	13.17g
	Kohupiima-riivleivahõrgutis 130		100g	146Kcal	8g	5.09g	9.22g	8.88g
	Marjad		30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Kokku:		360g	356Kcal	15.05g	6.66g	15.97g	35.81g
Õhtusöök	Porgandi-juusturull	2, 1, 3	100g	284Kcal	10.1g	4.12g	11.85g	35.46g
	Banaan		80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.22g
	Piim 3,5% (PRIA)		150g	94Kcal	5.25g	5.03g	4.8g	6.98g
	Kokku:		330g	432Kcal	15.51g	9.22g	17.29g	54.65g

Vitamiinipaus	Õun (PRIA)		80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g
	Kokku:		80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g
reede 27.03.2026	Odrahelbepuder(mahepiim)	1, 2	150g	128Kcal	3.44g	2.07g	4.34g	18.71g
Hommikusöök	Toormoos õunapüreega		30g	18Kcal	0.24g	0.04g	0.2g	3.52g
	Marjamahedik		180g	70Kcal	0.62g	0.14g	0.98g	14.03g
	Kokku:		360g	216Kcal	4.29g	2.25g	5.52g	36.25g
Lõunasöök	Kanakaste, sulatatud juustu ja maitsepärmiga	2, 1	130g	200Kcal	10.14g	4.78g	24.79g	2.15g
	Ahjupartul 200		170g	216Kcal	6.49g	0.91g	4.19g	34.22g
	Porgandi-apelsinisalad 50g		50g	19Kcal	0.08g	0g	0.37g	3.62g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Kokku:		380g	498Kcal	17.07g	5.75g	31.45g	51.26g
Õhtusöök	Kurk, paprika, lillkapsas	2, 3, 11, 13, 1	80g	16Kcal	0.08g	0g	0.8g	2.41g
	Küüslauguleivad.		50g	157Kcal	6.07g	0.89g	3.57g	19.24g
	Dipikaste ürtidega		50g	134Kcal	12.2g	6.13g	1.36g	4.61g
	Mahe mahl		150g	60Kcal	0g	0g	0g	15g
	Kokku:		330g	367Kcal	18.35g	7.02g	5.73g	41.26g
Vitamiinipaus	Kapsas (PRIA)		80g	16Kcal	0.24g	0.08g	1.28g	1.84g
	Kokku:		80g	16Kcal	0.24g	0.08g	1.28g	1.84g

3-7a Nädala menüü

Söögikord	Retsept	Allergeenid	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud
esmaspäev 23.03.2026	Piima-riisisupp (mahepiim, mahe riis)	2, 1	250g	298Kcal	8.82g	5.64g	9.14g	45.18g
Hommikusöök	Võileib juustuga		50g	150Kcal	8.32g	5.29g	5.98g	11.32g
	Redis 30g (PRIA)		30g	5Kcal	0.03g	0g	0.24g	0.57g
	Kokku:		330g	453Kcal	17.17g	10.92g	15.36g	57.07g
Lõunasöök	Kanamaksakaste	2, 1	150g	254Kcal	15.84g	6.94g	17.59g	9.98g
	Keedetud kartul		170g	129Kcal	0.23g	0g	3.52g	27.43g
	Hiinakapsas/mais/porgand (eraldi)		60g	21Kcal	0.16g	0.02g	0.68g	3.66g
	Leib		30g	64Kcal	0.36g	0.06g	2.11g	11.35g
	Kokku:		410g	468Kcal	16.59g	7.03g	23.9g	52.42g
Õhtusöök	Vaarika-kodujuustuvaht banaaniga	2	150g	234Kcal	15.17g	9.32g	11.69g	11.93g
	Melon 80g		100g	17Kcal	0.1g	0g	0.4g	3.4g
	Kokku:		250g	251Kcal	15.27g	9.32g	12.09g	15.33g
Vitamiinipaus	Pirn (PRIA)		100g	50Kcal	0g	0g	0.3g	10.18g
	Kokku:		100g	50Kcal	0g	0g	0.3g	10.18g
teisipäev 24.03.2026	Rukkihelbepuder (mahepiim)	1, 3, 8, 10, 11, 2	180g	134Kcal	6.44g	4.11g	5.07g	12.84g
Hommikusöök	Moos 30g		30g	51Kcal	0g	0g	0.09g	12.36g
	Kakao (mahepiim)		200g	172Kcal	6.69g	4.36g	5.41g	22.16g
	Kokku:		410g	357Kcal	13.13g	8.47g	10.57g	47.35g
Lõunasöök	Kana-nuudlisupp 1	1, 2	249g	195Kcal	6.2g	0.94g	11.69g	22.1g
	Maitseroheline 5g		2g	1Kcal	0.01g	0g	0.06g	0.08g
	Puuviljasalat (marjadega) 130		130g	72Kcal	0.45g	0.09g	0.68g	14.48g
	Vahukoor 30		30g	106Kcal	9.84g	6.42g	0.63g	3.69g
	Leib		30g	64Kcal	0.36g	0.06g	2.11g	11.35g
	Kokku:		441g	438Kcal	16.87g	7.52g	15.17g	51.7g
Õhtusöök	Ahjuomlett (mahepiim, mahe muna, mahe jahu)	2, 1, 3, 14	120g	143Kcal	8.44g	3.8g	10.71g	5.99g
	Leib		30g	64Kcal	0.36g	0.06g	2.11g	11.35g
	Herne-päevaliliseemne pesto 1 10g		11g	40Kcal	3.42g	0.44g	1.21g	0.72g
	Tomat (PRIA) 50g		50g	11Kcal	0.15g	0g	0.3g	1.76g
	Kokku:		211g	258Kcal	12.37g	4.31g	14.34g	19.82g
Vitamiinipaus	Kurk (PRIA)		100g	10Kcal	0g	0g	0.7g	1.4g

	Kokku:		100g	10Kcal	0g	0g	0.7g	1.4g
kolmapäev 25.03.2026	Kreeka jogurti smuuti banaani, mango ja astelpajumarjadega	1, 2, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14	181g	85Kcal	1.12g	0.32g	5.12g	13.13g
Hommikusöök	Neljaviiljapallid		30g	80Kcal	1.05g	0.21g	3.3g	13.2g
	Kokku:		211g	165Kcal	2.17g	0.53g	8.42g	26.33g
Lõunasöök	Paneeritud kala juustukastmega	1, 2, 3, 4, 5, 8, 11	80g	204Kcal	9.76g	0.19g	10.02g	18.52g
	Riis (mahe)		170g	219Kcal	0.42g	0.08g	4.99g	48.6g
	Külm kaste mar.kurgi ja kapparitega 50g		51g	65Kcal	5.37g	2.8g	0.92g	3.13g
	Peedi-küüslaugusalat 1		60g	27Kcal	0.13g	0.02g	1.03g	4.63g
	Leib		30g	64Kcal	0.36g	0.06g	2.11g	11.35g
	Kokku:		391g	579Kcal	16.05g	3.15g	19.07g	86.23g
Õhtusöök	Köögiviljapüreesupp kikerhernestega 1 300	2, 1, 14	250g	166Kcal	9.22g	4.5g	4.33g	14.41g
	Sepikukrutoonid 20g		20g	52Kcal	0.56g	0.06g	1.59g	9.77g
	Seemned 5g		5g	35Kcal	3.47g	0g	0.71g	0.3g
	Kokku:		275g	253Kcal	13.26g	4.56g	6.63g	24.48g
Vitamiinipaus	Apelsin		100g	43Kcal	0.1g	0g	1.1g	8.5g
	Kokku:		100g	43Kcal	0.1g	0g	1.1g	8.5g
neljapäev 26.03.2026	5-viljahlbepuder (mahepiim) 200	1, 2	180g	184Kcal	7.89g	4.78g	5.86g	22.46g
Hommikusöök	Toormoos 30g		30g	22Kcal	0.37g	0.06g	0.31g	3.9g
	Taimetee		200g	14Kcal	0g	0g	0.03g	3.37g
	Kokku:		410g	220Kcal	8.26g	4.84g	6.19g	29.72g
Lõunasöök	Talupojasupp sealihaga	2, 1, 3	250g	168Kcal	8.31g	1.88g	5.47g	16.65g
	Maitseroheline 5g		2g	1Kcal	0.01g	0g	0.06g	0.08g
	Kohupiima-riivleivahõrgutis 130		130g	195Kcal	8.98g	5.49g	12.52g	15.56g
	Marjad 30g		30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.51g
	Leib		30g	64Kcal	0.36g	0.06g	2.11g	11.35g
	Kokku:		442g	445Kcal	18.07g	7.49g	20.49g	46.14g
Õhtusöök	Porgandi-juusturull	2, 1, 3	120g	340Kcal	12.3g	5.81g	13.93g	42.13g
	Banaan 80g		100g	67Kcal	0.2g	0.1g	0.8g	15.27g
	Piim 3,5% (PRIA)		150g	94Kcal	5.26g	5.03g	4.81g	6.98g
	Kokku:		370g	501Kcal	17.75g	10.94g	19.53g	64.38g

Vitamiinipaus	Õun (PRIA)		100g	50Kcal	0g	0g	0.2g	10.88g
	Kokku:		100g	50Kcal	0g	0g	0.2g	10.88g
reede 27.03.2026	Odrahelbepuder (mahepiim)	1, 2	180g	167Kcal	5.86g	3.62g	5.52g	21.91g
Hommikusöök	Toormoos õunapüreega		30g	19Kcal	0.23g	0.04g	0.19g	3.56g
	Marjamahedik		179g	69Kcal	0.61g	0.14g	0.97g	13.98g
	Kokku:		389g	255Kcal	6.7g	3.8g	6.68g	39.45g
Lõunasöök	Kanakaste sulatatud juustu ja maitsepärmiga	2, 1	150g	234Kcal	12.15g	5.66g	28.57g	2.42g
	Ahjukartul 200		200g	253Kcal	7.45g	1.04g	4.93g	40.26g
	Porgandi-apelsinisalad 50g		60g	22Kcal	0.09g	0g	0.44g	4.29g
	Leib		30g	64Kcal	0.36g	0.06g	2.11g	11.35g
	Kokku:		440g	573Kcal	20.06g	6.77g	36.06g	58.32g
Õhtusöök	Kurk, paprika, liilkapsas	2, 3, 11, 1	100g	20Kcal	0.1g	0g	1g	3.01g
	Küüslauguleivad 50g		50g	145Kcal	5.6g	0.82g	3.3g	17.77g
	Dipikaste ürtidega		50g	133Kcal	12.15g	6.1g	1.31g	4.63g
	Mahe mahl		200g	97Kcal	0.1g	0g	0.73g	23.4g
	Kokku:		400g	395Kcal	17.95g	6.92g	6.33g	48.81g
Vitamiinipaus	Kapsas (PRIA)		100g	20Kcal	0.3g	0.1g	1.6g	2.3g
	Kokku:		100g	20Kcal	0.3g	0.1g	1.6g	2.3g

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