

MENÜÜ

26.01-01.02.2026



TAIMNE
TEISIPÄEV



ELVA
TEENUSED

teenused@elva.ee

	ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE
HOMMIKUSÖÖK	RUUKIHELBEPUDE MARJAPÜREE MAITSEVESI	RIISIHELBEPUDE MOOS TAIMETEE	MANGOLASSI NELJAVILJAPALLID MAASIKA KUUBIKUD	8-VILJAHELBEPUDE MARJAD	PIIMA-TEOKARBISUPP SEPIK AVOKAADO- MUNAVÕIGA
VITAMIINIAMP	PIRN	ÕUN	BANAAN	PORGAND	MELON
LÖUNASÖÖK	BOLOGNESE KASTE SEA- VEISEHAKKLIHAGA TÄISTERA JA DURUM SPAGETID ROHELINE HERNES/PORGAND LEIB	AEDVILJAPÜREESUPP MAITSEROHELINE SEEMNED SEPIKUKRUTOONID MARJATARRETIS VAHUKOOREGA LEIB	KALKUNIKASTE PAPRIKA JA TOMATIGA TATAR PUNAPEET/KURK LEIB	LÕHESUPP MAITSEROHELINE BANAANI-KOHUPIIMAVAHT MARJAPÜREEGA LEIB	SEAPRAAD KARTULI-KÕRVITSAPÜREE PRUUN KASTE VÄRSKEKAPSA- MARINEERITUD KURGISALAT LEIB
ÕHTUOODE	HEIGI KALASUPP KÖÖGIVILJADEGA MAITSEROHELINE LEIB PAPRIKA	KRÕBEKARTUL JUUSTUGA KÜLM KASTE ÜRTIDEGA TOMAT	MUNAPUDER KODUJUUST LEIB NUIKAPSAS	KANALIHA JOGURTIMARINAADIS PÄRLKUSKUSS KURGI-KÜÜSLAUGUKASTE MANDARIIN	PORGANDIKOOK SPINATI-KIIVI-ÕUNA- PIRNI BANAANISMUUTI

*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	Süivesikud imenduvad (ehk va kiudained)
esmaspäev 26.01.2026	Rukkihelbepuder (mahepiim)	1, 2	179g	128Kcal	5.92g	3.76g	5.02g	12.57g
Hommikusöök	Marjapüree (lisatud suhkruta)		30g	35Kcal	0.09g	0.01g	0.06g	8.49g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)		200g	6Kcal	0.13g	0.02g	0.11g	0.83g
	Kokku:		409g	169Kcal	6.14g	3.79g	5.19g	21.89g
Lõunasöök	Bolognese kaste sea-veisehakklihaga	1, 12	140g	152Kcal	7.5g	2.84g	10.72g	9.12g
	Keedetud spagetid		130g	193Kcal	3.99g	0.69g	5.61g	32.78g
	Roheline hernes/porgand		80g	39Kcal	0.28g	0.03g	1.94g	5.51g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.09g	11.21g
	Kokku:		380g	447Kcal	12.13g	3.62g	20.36g	58.62g
Õhtusöök	Valge kalasupp köögiviljadega	4, 1	250g	142Kcal	5.63g	0.96g	13.1g	8.91g
	Maitseroheline 5g		1g	0Kcal	0g	0g	0.02g	0.03g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.09g	11.21g
	Paprika (PRIA)		100g	28Kcal	0.2g	0.1g	1.1g	4.49g
	Kokku:		381g	233Kcal	6.19g	1.12g	16.31g	24.64g
Vitamiinipaus	Pirn (PRIA)		100g	50Kcal	0g	0g	0.3g	10.2g
	Kokku:		100g	50Kcal	0g	0g	0.3g	10.2g
teisipäev 27.01.2026	Riisihelbepuder (mahepiim)	2	179g	182Kcal	6g	3.77g	5.27g	26.35g
Hommikusöök	Moos (lisatud suhkruta)		30g	50Kcal	0.18g	0g	0g	12g
	Taimetee		200g	14Kcal	0g	0g	0.03g	3.37g
	Kokku:		409g	246Kcal	6.18g	3.77g	5.3g	41.72g
Lõunasöök	Aedviljapüreesupp 1	2, 1, 7, 9, 14	251g	219Kcal	14.23g	6.88g	5.72g	15.91g
	Maitseroheline 5g		1g	0Kcal	0g	0g	0.02g	0.03g
	Seemned 5g		5g	33Kcal	3.24g	0g	0.66g	0.28g
	Sepikukrutoonid 20g		20g	52Kcal	0.57g	0.06g	1.6g	9.83g
	Marjatarretis		150g	88Kcal	0.35g	0.05g	0.42g	20.28g
	Vahukoor 30		30g	103Kcal	9.66g	6.31g	0.62g	3.48g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.09g	11.21g
	Kokku:		487g	558Kcal	28.41g	13.36g	11.13g	61.02g
Õhtusöök	Krõbekartul juustuga 130g	2, 3, 11	170g	254Kcal	13.68g	5.28g	10.06g	21.97g
	Külm kaste ürtidega		80g	107Kcal	7.68g	1.97g	2.25g	7.27g

	Tomat (PRIA)		100g	22Kcal	0.3g	0g	0.6g	3.5g
	Kokku:		350g	383Kcal	21.66g	7.25g	12.91g	32.74g
Vitamiinipaus	Õun (PRIA)		100g	50Kcal	0g	0g	0.2g	10.9g
	Kokku:		100g	50Kcal	0g	0g	0.2g	10.9g
kolmapäev 28.01.2026	Mangolassi 200 (mahe mangopüree)	2	200g	122Kcal	2.76g	1.81g	4.8g	19.55g
Hommikusöök	Neljaviijapallid		30g	80Kcal	1.05g	0.21g	3.3g	13.2g
	Maasikakuubikud (külmutatud)		30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g
	Kokku:		260g	219Kcal	4.2g	2.08g	8.43g	35.24g
Lõunasöök	Kalkunilihakaste paprika ja tomatiga	10, 1, 2	140g	149Kcal	3.62g	0.99g	24.13g	4.12g
	Tatar		130g	125Kcal	2.07g	0.88g	4.16g	22.39g
	Punapeet/kurk		80g	15Kcal	0.05g	0.01g	0.78g	2.44g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.09g	11.21g
	Kokku:		380g	352Kcal	6.1g	1.94g	31.16g	40.16g
Õhtusöök	Munapuder (mahe muna, mahepiim)	2, 1	120g	161Kcal	10.44g	3.99g	9.71g	7g
	Kodujuust (PRIA) 30g	2	30g	31Kcal	1.33g	0.85g	4.02g	0.76g
	Leib	1	30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.09g	11.21g
	Nuikapsas (PRIA)		100g	24Kcal	0.2g	0g	0.5g	4.2g
	Kokku:		280g	279Kcal	12.33g	4.9g	16.32g	23.17g
Vitamiinipaus	Banaan 80g		80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.26g
	Kokku:		80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.26g
neljapäev 29.01.2026	8-viljahelbepuder (mahepiim)	1, 2	179g	186Kcal	7.01g	3.96g	7.09g	22.13g
Hommikusöök	Marjad 30g		30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g
	Kokku:		209g	203Kcal	7.4g	4.02g	7.42g	24.62g
Lõunasöök	Kalasupp, lõhest	4, 2, 1	250g	171Kcal	8.67g	1.62g	10.02g	12.21g
	Maitseroheline 5g		1g	0Kcal	0g	0g	0.02g	0.03g
	Banaani- kohupiimavaht		130g	121Kcal	4.51g	2.69g	11.54g	8.45g
	Marjapüree (lisatud suhkruta) 20g		20g	24Kcal	0.06g	0.01g	0.04g	5.73g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.09g	11.21g
	Kokku:		431g	379Kcal	13.6g	4.38g	23.71g	37.63g
Õhtusöök	Kanapalad (jogurtimarinaadis)	2, 3, 11, 12	80g	129Kcal	4.44g	1.01g	20.42g	1.93g
	Pärlkuskuss		130g	288Kcal	5g	2.38g	7.84g	51.63g

	Maitsestatamata jogurti-kurgi-küüslauugukaste (Tzatziki)		80g	35Kcal	1.47g	0.96g	2.09g	3.2g
	Mandariin		80g	35Kcal	0.08g	0g	0.72g	7.32g
	Kokku:		370g	487Kcal	10.99g	4.35g	31.07g	64.08g
Vitamiinipaus	Porgand (PRIA)		100g	32Kcal	0.2g	0g	0.6g	5.6g
	Kokku:		100g	32Kcal	0.2g	0g	0.6g	5.6g
reede 30.01.2026	Piima-teokarbisupp (uus)	1, 12, 2	250g	272Kcal	8.88g	5.59g	11.21g	36.16g
Hommikusöök	Sepik avokaado-munavõiga (mahemuna)		51g	134Kcal	6.23g	2.83g	3.76g	15.14g
	Kokku:		301g	406Kcal	15.11g	8.42g	14.97g	51.3g
Lõunasöök	Seapraad	3, 11, 2, 1	80g	285Kcal	22.67g	7.89g	20.15g	0g
	Kartuli-kõrvitsapüree		131g	93Kcal	2.72g	1.71g	2.27g	14.25g
	Pruun põhikaste 50g		80g	55Kcal	2.43g	0.33g	1.03g	6.92g
	Värskekapsa-marineeritud kurgisalat		60g	59Kcal	5.2g	0.73g	0.56g	1.91g
	Leib		30g	64Kcal	0.36g	0.06g	2.11g	11.35g
	Kokku:		381g	556Kcal	33.38g	10.72g	26.12g	34.43g
Õhtusöök	Porgandikook	1	150g	475Kcal	34.78g	5.85g	9.07g	30.08g
	Spinati-kiivi-õuna-pirni-banaanismuuti 150/200		180g	70Kcal	0.25g	0.06g	0.59g	14.42g
	Kokku:		330g	545Kcal	35.03g	5.91g	9.66g	44.5g
Vitamiinipaus	Melon 80g		80g	13Kcal	0.08g	0g	0.32g	2.71g
	Kokku:		80g	13Kcal	0.08g	0g	0.32g	2.71g

Allergeenid

1	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	14
Teravili (nisu, rukis, oder, kaer) ja neist valmistatud tooted	Värveldioksiidid ja sulfitid	Lupiin ja neist valmistatud tooted	Sinap 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