

MENÜÜ

30.03-05.04.2026



teenused@elva.ee

	ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE
HOMMIKUSÖÖK	PIIMA-RUKKIHSELBESUPP LEIB SULATATUD JUUSTUGA	KAERAHELBEPUDEER MOOS TAIMETEE	PIIMA-MAKARONISUPP LEIB MAITSEVÕI JA KURGIGA	KEEDETUD MUNA LEIB RÖSTSEPIK VÕI JUUST MAHL	SUUR REEDE 
VITAMIINIAMPS	ÕUN	ARBUUS	PIRN	APELSIN	
LÕUNASÖÖK	SEALIAKASTE MULGIPUDER TOMAT JA PORGAND LEIB	KALASELJANKA HAPUKOOR MAISTEROHELINE KOHUPIIMAMAIUS KAMA, BANAANI JA MARJADEGA LEIB	KALKUNILHA MANGOKASTMES RIIS PAPRIKA JA ROHELISED HERNED LEIB	VÄRSKEKAPSASUPP VEISELHAGA MAITSEROHELINE PANNA COTTA VAARIKA- BANAANIKASTMEGA LEIB	
ÕHTUOODE	PANNKOOGID KINOAGA MARJAPÜREE PIIM LILLKAPSAS	AHJUROOG KÖÖGIVILJADE JA KARTULIGA MARJAMAHEDIK KIRSSTOMAT	TOMATINE KANASUPP LEIB MELON	TATAR KÜLM KASTE ÜRTIDEGA MAITSEVESI PORGAND	

*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 30.03.2026	Piima-rukkihelbesupp (mahepiim)	2, 1	250g	186Kcal	7.62g	4.84g	8.04g	19.87g
Hommikusöök	Leib sulatatud juustuga		50g	114Kcal	3.2g	1.93g	5.13g	14.1g
	Kokku:		300g	300Kcal	10.82g	6.76g	13.16g	33.97g
Lõunasöök	Sealihakaste 1	2, 1	150g	204Kcal	14.11g	6.08g	11.46g	6.95g
	Mulgipuder (mahe piim, mahe odrakruup)		181g	173Kcal	4.17g	2.53g	4.04g	28.8g
	Tomat/porgand		60g	16Kcal	0.15g	0g	0.41g	2.72g
	Leib		30g	64Kcal	0.36g	0.06g	2.11g	11.35g
	Kokku:		421g	457Kcal	18.79g	8.67g	18.02g	49.82g
Õhtusöök	Pannkoogid kinoaga	1, 2, 3	120g	264Kcal	12.14g	3.89g	9.29g	28.67g
	Marjapüree (lisatud suhkruta)		30g	35Kcal	0.09g	0.01g	0.06g	8.55g
	Piim 3,5% (PRIA)		150g	94Kcal	5.26g	5.03g	4.81g	6.98g
	Lillkapsas (PRIA) 50g		50g	18Kcal	0.21g	0g	0.8g	2.57g
	Kokku:		350g	411Kcal	17.69g	8.94g	14.96g	46.78g
Vitamiinipaus	Õun (PRIA)		100g	50Kcal	0g	0g	0.2g	10.88g
	Kokku:		100g	50Kcal	0g	0g	0.2g	10.88g
teisipäev 31.03.2026	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
	Taimetee		200g	14Kcal	0g	0g	0.03g	3.37g
	Kokku:		410g	263Kcal	5.62g	2.42g	7.8g	43.19g
Lõunasöök	Kalaseljanka 1	4, 2, 1	250g	164Kcal	6.71g	1.05g	8.6g	16.32g
	Maitseroheline 5g		2g	1Kcal	0.01g	0g	0.06g	0.08g
	Hapukoor 30		30g	67Kcal	6.5g	4.65g	1g	1.15g
	Kohupiimamagustoit banaani ja kamaga		130g	118Kcal	3.67g	2.18g	9.06g	11.68g
	Marjad 30g		30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.51g
	Leib		30g	64Kcal	0.36g	0.06g	2.11g	11.35g
	Kokku:		472g	431Kcal	17.65g	8g	21.16g	43.09g
Õhtusöök	Ahjuroog köögiviljade ja kartuliga		170g	106Kcal	2.68g	0.36g	2.82g	16.28g
	Marjamahedik		180g	69Kcal	0.61g	0.14g	0.97g	14.01g
	Kirsstomat (PRIA)		100g	22Kcal	0.3g	0g	0.6g	3.49g
	Kokku:		450g	197Kcal	3.59g	0.5g	4.39g	33.78g

Vitamiinipaus	Arbuus		100g	19Kcal	0.2g	0.2g	0.3g	4.03g
		Kokku:	100g	19Kcal	0.2g	0.2g	0.3g	4.03g
kolmapäev 01.04.2026	Piima-makaronisupp	1, 2	249g	204Kcal	8.94g	5.7g	8.37g	22.36g
Hommikusoök	Leib maitsevõi ja kurgiga		50g	113Kcal	5.84g	3.65g	2.22g	11.21g
	Kokku:		299g	317Kcal	14.77g	9.35g	10.59g	33.57g
Lõunasoök	Kalkuniliha mangokastmes (mahe mangopüree)	2, 1	149g	161Kcal	6.94g	2.41g	14.63g	9.21g
	Riis (mahe)		170g	219Kcal	0.42g	0.08g	4.99g	48.6g
	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:		429g	480Kcal	8.01g	2.58g	23.9g	73.84g
Õhtusoök	Tomatine kanasupp 250g	2, 1	251g	146Kcal	3.04g	1.37g	13.15g	15.75g
	Leib		30g	64Kcal	0.36g	0.06g	2.11g	11.35g
	Melon 50g		50g	8Kcal	0.05g	0g	0.2g	1.69g
	Kokku:		331g	218Kcal	3.45g	1.43g	15.46g	28.79g
Vitamiinipaus	Pirn (PRIA)		100g	50Kcal	0g	0g	0.3g	10.18g
	Kokku:		100g	50Kcal	0g	0g	0.3g	10.18g
neljapäev 02.04.2026	Keedetud mahemuna	3, 2, 1	50g	65Kcal	4.4g	1.7g	6g	0.25g
Hommikusoök	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Röstseplik		30g	77Kcal	0.84g	0.09g	2.37g	14.55g
	Või 5g		5g	37Kcal	4.1g	2.69g	0.02g	0.04g
	Juust		30g	100Kcal	7.71g	5.07g	7.71g	0g
	Mahe mahl		200g	97Kcal	0.1g	0g	0.73g	23.4g
	Kokku:		345g	439Kcal	17.51g	9.61g	18.93g	49.52g
Lõunasoök	Värskekapsasupp veiselihaga (mahe veiseliha)	10, 2, 1	250g	103Kcal	3.62g	0.87g	8.09g	8.39g
	Maitseroheline 5g		2g	1Kcal	0.01g	0g	0.06g	0.08g
	Keefiri panna cotta		130g	245Kcal	17.73g	12.37g	5.39g	16.09g
	Vaarika-banaanikaste 30g		30g	18Kcal	0.32g	0.05g	0.31g	2.9g
	Leib		30g	64Kcal	0.36g	0.06g	2.11g	11.35g
	Kokku:		442g	431Kcal	22.04g	13.36g	15.96g	38.82g
Õhtusoök	Tatar	2, 3, 11	170g	162Kcal	2.35g	0.96g	5.28g	28.79g
	Külm kaste ürtidega		80g	109Kcal	7.87g	1.99g	2.24g	7.39g

	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)		200g	6Kcal	0.13g	0.02g	0.11g	0.84g
	Porgand (PRIA)		100g	32Kcal	0.2g	0g	0.6g	5.59g
	Kokku:		550g	309Kcal	10.55g	2.97g	8.23g	42.6g
Vitamiinipaus	Apelsin		100g	43Kcal	0.1g	0g	1.1g	8.5g
	Kokku:		100g	43Kcal	0.1g	0g	1.1g	8.5g

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