

MENÜÜ



teenused@elva.ee

06.04-12.04.2026

	ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE
HOMMIKUSÖÖK	OMLETT KURK LEIB VÕI SOE MAHLAJOOK	4-VILJAHARBEPUDER MOOS TAIMETEE	RIISIHARBEPUDER MAASIKA-BANAANIKASTE PIIM	8-VILJAHARBEPUDER VÕI JÄÄTEE	HIRSIHARBEPUDER TOORMOOS PIIM
VITAMIINIAMP	MELON	TOMAT	ÕUN	PIRN	PLOOM
LÕUNASÖÖK	AHJUKALA TILLIGA RIIS VALGE KASTE ROHELINE HERNES JA PUNAPEET LEIB	RASSOLNIK VEISELIHAGA MAITSEROHELINE HAPUKOOR RUKKIJAHAHAHT PIIMAGA LEIB	KALKUNILIHAKASTE PAPRIKA JA TOMATIGA KEEDUKARTUL PORGANDISALAT KÕRVITSASEEMNETE JA GRANAATÕUNAGA LEIB	KANA-KLIMBISUPP MAITSEROHELINE KOHUPIIMAVORM KISSELLIGA LEIB	PIKKPOISS KANAHAKKLIHAST TÄISTERA JA DURUM PASTA PIIMA-KOOREKASTE KAPSA-PORGANDI- PAPRIKA-PORRUSALAT LEIB
ÕHTUOODE	AEDVILJASUPP RIISINUUDLITEGA BANAAN LEIB	MAKARONISALAT LEIB MAITSEVESI PIRN	LAHTINE KÖÖGIVILJAPIRUKAS TAIMETEE APELSIN	BATAADIMUFFINID VAARIKAMAHEDIK VALGE REDIS	PIIMA-RIISISUPP VÕILEIB TOMATIGA

*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 06.04.2026 Hommikusöök	Omlett (mahemuna, mahepiim, mahe jahu)	2, 1, 3	121g	233Kcal	17.07g	5.54g	8.82g	10.75g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Või 5g		5g	37Kcal	4.1g	2.69g	0.02g	0.04g
	Kurk (PRIA) 50g		50g	5Kcal	0g	0g	0.35g	0.7g
	Soe mahlajook		200g	65Kcal	0g	0g	0.02g	16.16g
	Kokku:		406g	403Kcal	21.53g	8.29g	11.31g	38.93g
Lõunasöök	Ahjukala tilliga (valge kala) 100g	4, 2, 1	80g	107Kcal	4.56g	0.92g	16.24g	0.2g
	Riis (mahe)		170g	219Kcal	0.42g	0.08g	4.99g	48.6g
	Valge kaste toidukoorega 50g		80g	62Kcal	4.21g	2.44g	1.18g	4.88g
	Roheline hernes/punapeet		80g	51Kcal	0.36g	0.06g	3.3g	6.72g
	Leib		30g	64Kcal	0.36g	0.06g	2.11g	11.35g
	Kokku:		440g	503Kcal	9.92g	3.57g	27.83g	71.75g
Õhtusöök	Aedviljasupp riisnuudlitega (lihata)	1	249g	100Kcal	0.39g	0.03g	3.32g	18.83g
	Leib		30g	64Kcal	0.36g	0.06g	2.11g	11.35g
	Banaan 80g		100g	67Kcal	0.2g	0.1g	0.8g	15.27g
	Kokku:		379g	231Kcal	0.95g	0.19g	6.23g	45.45g
Vitamiinipaus	Melon 80g		100g	17Kcal	0.1g	0g	0.4g	3.4g
	Kokku:		100g	17Kcal	0.1g	0g	0.4g	3.4g
teisipäev 07.04.2026 Hommikusöök	4-viljahlisepuder (mahe piim, mahe helbed)	1, 2	181g	214Kcal	11.87g	7.35g	5.4g	19.89g
	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	1, 2	250g	138Kcal	3.21g	0.69g	6.63g	19.65g
	Maitseroheline 5g		2g	1Kcal	0.01g	0g	0.06g	0.08g
	Hapukoor 20%		20g	45Kcal	4.33g	3.1g	0.66g	0.77g
	Rukkijahuvaht õunamahlaga (mahe rukkijahu) 100		100g	95Kcal	0.2g	0.02g	1.35g	21.3g
	Piim 3,5% (PRIA)		150g	94Kcal	5.26g	5.03g	4.81g	6.98g
	Leib		30g	64Kcal	0.36g	0.06g	2.11g	11.35g
	Kokku:		552g	437Kcal	13.38g	8.91g	15.63g	60.13g
Õhtusöök	Makaronisalat singita 1	2, 3, 11, 1	200g	290Kcal	15.6g	6.46g	7.07g	29.3g

	Leib		30g	64Kcal	0.36g	0.06g	2.11g	11.35g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)		200g	6Kcal	0.13g	0.02g	0.11g	0.84g
	Pirn (PRIA)		100g	50Kcal	0g	0g	0.3g	10.18g
	Kokku:		530g	410Kcal	16.09g	6.54g	9.59g	51.67g
Vitamiinipaus	Tomat (PRIA)		100g	22Kcal	0.3g	0g	0.6g	3.49g
	Kokku:		100g	22Kcal	0.3g	0g	0.6g	3.49g
kolmapäev 08.04.2026 Hommikusöök	Riisihelbepuder (mahepiim)	2	179g	182Kcal	6g	3.77g	5.27g	26.35g
	Toormoos 20g		20g	11Kcal	0.26g	0.04g	0.22g	1.66g
	Piim 3,5% (PRIA)		150g	94Kcal	5.25g	5.03g	4.8g	6.98g
	Kokku:	349g	287Kcal	11.51g	8.83g	10.29g	34.98g	
Lõunasöök	Kalkunilihakaste paprika ja tomatiga	10, 14, 1	150g	160Kcal	3.88g	1.06g	25.93g	4.43g
	Keedetud kartul 200 (kooritud)		200g	161Kcal	0.22g	0g	4.22g	34.46g
	Porgandisalat kõrvitsaseemnete ja granaatõunaga		61g	39Kcal	1.6g	0g	0.66g	4.67g
	Leib		30g	64Kcal	0.36g	0.06g	2.11g	11.35g
	Kokku:	441g	424Kcal	6.06g	1.12g	32.93g	54.92g	
Õhtusöök	Quiche (lahtine köögiviljapirukas) (mahemuna, mahejahu)	2, 3, 14, 1	120g	331Kcal	25.38g	15.37g	10.11g	14.85g
	Taimetee		200g	14Kcal	0g	0g	0.03g	3.49g
	Apelsin		100g	43Kcal	0.1g	0g	1.1g	8.5g
	Kokku:	420g	388Kcal	25.48g	15.37g	11.23g	26.84g	
Vitamiinipaus	Õun (PRIA)		100g	50Kcal	0g	0g	0.2g	10.88g
	Kokku:		100g	50Kcal	0g	0g	0.2g	10.88g
neljapäev 09.04.2026 Hommikusöök	8-viljahelbepuder (mahepiim)	1, 2	179g	186Kcal	7.01g	3.96g	7.09g	22.13g
	Või 5g		5g	40Kcal	4.42g	2.9g	0.02g	0.04g
	Jäättee		200g	16Kcal	0.03g	0g	0.09g	3.66g
	Kokku:	384g	242Kcal	11.45g	6.86g	7.19g	25.83g	
Lõunasöök	Kana-klimbisupp 1	1, 2, 3	249g	177Kcal	4.38g	0.98g	13.39g	20.35g
	Maitseroheline 5g		2g	1Kcal	0.01g	0g	0.06g	0.08g
	Kohupiimavorm		130g	230Kcal	9.94g	5.74g	15.17g	19.75g
	Kissell 100		100g	49Kcal	0.02g	0.01g	0.06g	12.25g
	Leib		30g	64Kcal	0.36g	0.06g	2.11g	11.35g

	Kokku:		511g	521Kcal	14.71g	6.8g	30.79g	63.78g
Öhtusöök	Bataadimuffinid	2, 1, 3	120g	267Kcal	9.98g	2g	6.13g	37.73g
	Vaarikasmuuti 150/200		179g	107Kcal	3.16g	1.81g	4.03g	14.7g
	Valge redis 50g		50g	10Kcal	0.05g	0g	0.4g	1.46g
	Kokku:		349g	384Kcal	13.18g	3.81g	10.56g	53.89g
Vitamiinipaus	Pirn (PRIA)		100g	50Kcal	0g	0g	0.3g	10.18g
	Kokku:		100g	50Kcal	0g	0g	0.3g	10.18g
reede 10.04.2026	Hirsihelbepuder 150/200 (mahepiim)	2	179g	185Kcal	6.46g	3.86g	6.75g	24.42g
Hommikusöök	Toormoos 20g		20g	11Kcal	0.26g	0.04g	0.22g	1.66g
	Piim 3,5% (PRIA)		150g	94Kcal	5.25g	5.03g	4.8g	6.98g
	Kokku:		349g	290Kcal	11.97g	8.93g	11.77g	33.05g
Lõunasöök	Pikkpoiss kanahakklihast	1, 2, 3	80g	109Kcal	3.34g	1.22g	13.32g	6.12g
	Kirjud makaronid (täistera+mahe)		170g	255Kcal	5.64g	0.96g	7.31g	42.75g
	Piima-koorekaste (mahepiim, mahe jahu)		81g	82Kcal	5.56g	3.75g	2.29g	5.7g
	Kapsa-porgandi-paprika-porrusalat		60g	53Kcal	3.05g	0.42g	0.7g	5.04g
	Leib		30g	64Kcal	0.36g	0.06g	2.11g	11.35g
	Kokku:		421g	563Kcal	17.96g	6.4g	25.73g	70.97g
Öhtusöök	Piima-riisipupp (mahepiim, mahe riis)	1, 2	249g	299Kcal	9.05g	5.78g	9.09g	44.94g
	Võileib tomatiga		50g	99Kcal	3.73g	2.24g	2.3g	12.22g
	Kokku:		299g	398Kcal	12.78g	8.02g	11.39g	57.16g
Vitamiinipaus	Ploom (PRIA)		100g	48Kcal	0.3g	0g	0.5g	10.09g
	Kokku:		100g	48Kcal	0.3g	0g	0.5g	10.09g

Allergeenid

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