

MENÜÜ

07.09-13.09.2026



teenused@elva.ee

	ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE
HOMMIKUSÖÖK	PIIMA-RIISISUPP LEIB SULATATUD JUUSTUGA	4-VILJAHARBEPUDER MARJAPÜREE TAIMETEE	TATRAHARBEPUDER HAPUKOOR KAKAO	8-VILJAHARBEPUDER MOOS	MARJA- KODUJUUSTUSMUUTI KAMAPALLID
VITAMIINIAMP	LILLKAPSAS	PAPRIKA	APRIKOOS	PIRN	ÕUN
LÖUNASÖÖK	VALGE KALAKASTE KEEDUKARTUL PORGAND JA KURK LEIB	HAPUKAPSASUPP VEISELIHAGA MAITSEROHELINE SEPIKUVORM PIIMAGA LEIB	ÜHEPAJATOOT KANALIHAGA MAITSEROHELINE PAPRIKA JA EDAMAME OAD LEIB	BORŠ SEALIHAGA HAPUKOOR MAITSEROHELINE KOHUPIIMAKREEM RIIVLEIVA JA MAASIKATEGA LEIB	SEA-VEISEHAKKLIHARULL SUVIKÕRVITSAGA MAITSEROHELINE RIIS PIIMAKASTE PORGANDI-KAALIKASALAT LEIB
ÕHTUOODE	AHJUPANNKOOK MARJAPÜREE PIIM PLOOM	TÄISTERA JA DURUM PASTA KÜLM KASTE TOMATIPASTAGA MARINEERITUD KURGISALAT MELON	PUUVILJASALAT MARJADEGA KREEKA JOGURTIKREEM ÕUNAPÜREEGA PÄHKLIID ROSINAD	KARTULI-LILLKAPSAPÜREE KÜLM KASTE ÜRTIDEGA KURK	KARTULI-MUNASALAT MAITSEVESI LEIB

*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 07.09.2026	Piima-riisipupp (mahepiim, mahe riis)	1, 2	250g	229Kcal	9.68g	6.28g	8.02g	27.34g
Hommikusöök	Leib sulatatud juustuga		50g	114Kcal	3.2g	1.93g	5.13g	14.1g
	Kokku:		300g	343Kcal	12.89g	8.2g	13.15g	41.45g
Lõunasöök	Kalakaste	4, 2, 3, 11, 1	150g	174Kcal	8.84g	4.46g	14.67g	8.65g
	Keedetud kartul		170g	129Kcal	0.23g	0g	3.5g	27.4g
	Porgand/kurk		80g	17Kcal	0.08g	0g	0.52g	2.8g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Kokku:		430g	383Kcal	9.51g	4.52g	20.79g	50.14g
Õhtusöök	Ahju pannkook	2, 1, 3	120g	266Kcal	12.8g	7.11g	9.47g	27.59g
	Marjapüree (lisatud suhkruta)		30g	35Kcal	0.09g	0.01g	0.06g	8.49g
	Piim 3,5% (PRIA)		150g	94Kcal	5.25g	5.03g	4.8g	6.98g
	Ploom (PRIA)		100g	49Kcal	0.3g	0g	0.5g	10.1g
	Kokku:		400g	444Kcal	18.44g	12.14g	14.83g	53.15g
Vitamiinipaus	Lillkapsas (PRIA)		100g	36Kcal	0.42g	0g	1.6g	5.16g
	Kokku:		100g	36Kcal	0.42g	0g	1.6g	5.16g
teisipäev 08.09.2026	4-viljahelbepuder (mahe piim, mahe helbed)	1, 2	180g	210Kcal	11.55g	7.15g	5.36g	19.68g
Hommikusöök	Marjapüree (lisatud suhkruta)		30g	35Kcal	0.09g	0.01g	0.06g	8.49g
	Taimetee		200g	13Kcal	0g	0g	0.03g	3.23g
	Kokku:		410g	258Kcal	11.64g	7.16g	5.45g	31.41g
Lõunasöök	Hapukapsasupp mahe veiselihaga (kartuliga)	1, 2, 3	250g	124Kcal	4.4g	0.83g	7.08g	13.01g
	Maitseroheline 5g		2g	1Kcal	0.01g	0g	0.06g	0.08g
	Sepikuvorm 130		130g	254Kcal	6.39g	3.13g	7.65g	40.63g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Piim 3,5% (PRIA)		150g	94Kcal	5.25g	5.03g	4.8g	6.98g
	Kokku:		562g	536Kcal	16.42g	9.04g	21.68g	71.97g
Õhtusöök	Kirjud makaronid juustuga	1, 2, 3, 11	170g	289Kcal	6.72g	3.71g	13.39g	42.98g
	Marineeritud kurgisalat 50g		60g	12Kcal	0.24g	0g	0.54g	1.56g
	Külm kaste tomatipastaga (hapukoore)		80g	174Kcal	14.86g	8.06g	2.26g	7.47g
	Melon 80g		100g	17Kcal	0.1g	0g	0.4g	3.4g
	Kokku:		410g	492Kcal	21.92g	11.77g	16.59g	55.41g

Vitamiinipaus	Paprika (PRIA)		100g	28Kcal	0.2g	0.1g	1.1g	4.5g
	Kokku:		100g	28Kcal	0.2g	0.1g	1.1g	4.5g
kolmapäev 09.09.2026	Tatrahelbepuder (mahepiim)	1, 3, 8, 10, 11, 2	180g	219Kcal	6.76g	3.94g	8.13g	30.34g
Hommikusöök	Hapukoor 30		30g	67Kcal	6.45g	4.62g	0.99g	1.14g
	Kakao (mahepiim)		200g	172Kcal	6.71g	4.37g	5.43g	22.17g
	Kokku:		410g	458Kcal	19.93g	12.93g	14.55g	53.65g
Lõunasöök	Ühepajatoit kanalihaga	1, 8	220g	144Kcal	1.55g	0.24g	15.26g	15.06g
	Maitseroheline 5g		2g	1Kcal	0.01g	0g	0.06g	0.08g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Paprika/edamame oad		60g	35Kcal	1.24g	0.13g	2.38g	2.6g
	Kokku:		312g	243Kcal	3.16g	0.43g	19.8g	29.02g
Õhtusöök	Puuviljasalat (marjadega) 100	2, 7, 9, 13	100g	56Kcal	0.35g	0.07g	0.53g	11.14g
	Kreeka jogurtikreem õunapüreega		100g	119Kcal	6g	3.3g	2.7g	13.45g
	Pähklid		20g	124Kcal	10.88g	0g	3.98g	2.62g
	Rosinad		8g	23Kcal	0.08g	0.01g	0.24g	5.01g
	Kokku:		228g	322Kcal	17.31g	3.38g	7.45g	32.22g
Vitamiinipaus	Aprikoos		100g	38Kcal	0.1g	0g	0.9g	7.5g
	Kokku:		100g	38Kcal	0.1g	0g	0.9g	7.5g
neljapäev 10.09.2026	8-viljahelbepuder (mahepiim)	1, 2	180g	189Kcal	7.25g	4.11g	7.15g	22.35g
Hommikusöök	Moos (lisatud suhkruta)		20g	33Kcal	0.12g	0g	0g	8g
	Kokku:		200g	222Kcal	7.37g	4.11g	7.15g	30.35g
Lõunasöök	Borš sealihaga	1, 2, 3	250g	130Kcal	5.23g	1.91g	7.17g	12.13g
	Hapukoor 20%		20g	44Kcal	4.3g	3.08g	0.66g	0.76g
	Maitseroheline 5g		2g	1Kcal	0.01g	0g	0.06g	0.08g
	Kohupiimakreem riivleivaga 130g		130g	140Kcal	5.11g	2.93g	14.41g	8.8g
	Maasikad		30g	12Kcal	0.06g	0g	0.15g	2.52g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Kokku:		462g	390Kcal	15.08g	7.98g	24.54g	35.56g
Õhtusöök	Kartuli- liilkapsapüree	2, 3, 11	170g	121Kcal	3.47g	2.14g	3.33g	17.94g
	Külm kaste ürtidega		80g	108Kcal	7.78g	1.98g	2.25g	7.34g
	Kurk (PRIA)		100g	10Kcal	0g	0g	0.7g	1.4g
	Kokku:		350g	239Kcal	11.24g	4.12g	6.28g	26.68g
Vitamiinipaus	Pirn (PRIA)		100g	50Kcal	0g	0g	0.3g	10.2g

	Kokku:		100g	50Kcal	0g	0g	0.3g	10.2g
reede 11.09.2026	Marja- kodujuustusmuuti 150/200g	2, 1	180g	110Kcal	1.79g	0.54g	3.87g	17.88g
Hommikusöök	Kamapallid		50g	173Kcal	1.3g	0.2g	6.6g	30.35g
	Kokku:		230g	283Kcal	3.09g	0.74g	10.47g	48.23g
Lõunasöök	Sea- veisehakkliharull suvikõrvitsaga (mahe veisehakkliha)	3, 1, 2	80g	195Kcal	13.65g	5.3g	13.64g	4.2g
	Riis		170g	175Kcal	0.34g	0.06g	3.98g	38.71g
	Piimakaste		80g	72Kcal	4.8g	3.15g	1.87g	5.27g
	Porgandi- kaalikasalat 1		60g	20Kcal	0.09g	0g	0.48g	3.5g
	Maitseroheline 5g		2g	1Kcal	0.01g	0g	0.06g	0.08g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Kokku:		422g	526Kcal	19.25g	8.57g	22.13g	63.04g
Õhtusöök	Kartuli-munasalat (ilma singita)	1, 2, 3, 11	200g	305Kcal	21.04g	8.68g	7.33g	21g
	Maitsevesi lisandiga (marjad või muu)		200g	6Kcal	0.13g	0.02g	0.11g	0.83g
	Leib		30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.1g	11.28g
	Kokku:		430g	374Kcal	21.53g	8.76g	9.54g	33.11g
Vitamiinipaus	Õun (PRIA)		100g	50Kcal	0g	0g	0.2g	10.9g
	Kokku:		100g	50Kcal	0g	0g	0.2g	10.9g

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