

Eelmine nädal

Järgmine nädal

Grupi Aed Nädala menüü

	Söögikord	Retsept	Koostisained	Allergeenid	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduavad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 27.10.2025	Hommikusöök	Taimetee vähendatud suhkruga Kaerahelbepuder mahe piimaga Moos Pirn	Vesi, Roheline tee, Roosuhkur Vesi, Sool, Kiirkaerahelbed, Piim (mahe) Moos (keskmiselt) Pirn	1	148g 201g 30g 70g	21Kcal 206Kcal 51Kcal 33Kcal	0g 8.11g 0g 0.28g	0g 0g 0g 0g	0.03g 8.96g 0.09g 0.28g	5.24g 24.39g 12.66g 7.42g	0g 0g 0g 0g
				Kokku:	449g	311Kcal	8.39g	0g	9.36g	49.71g	0g
	Lõunasöök	Kana-hakklihasupp Võileib Kakaokissell Marjad(segu)	Kartul, Porgand, Sibul, Toiduõli, Vesi, Maitseained (keskmiselt), Riis, Broilerihakkliha Või 80%, Leib (keskmiselt) Piim 2,5%, Vesi, Kakaopulber, Kartulitärklis, Suhkur Külmutatud marjad (segu)	10, 1, 2 1, 3, 2 1, 2, 3	250g 40g 150g 30g	195Kcal 124Kcal 158Kcal 12Kcal	6.57g 6.02g 2.78g 0.08g	0.27g 0g 0g 0g	7.54g 2.37g 3.75g 0.26g	26.46g 15.13g 29.46g 2.58g	0g 0g 0g 0g
				Kokku:	470g	489Kcal	15.45g	0.27g	13.92g	73.63g	0g
	Õhtuode	Tatrapuder singiga Hapukoor 20% Õun	Tatratangud, Maitseained (keskmiselt), Vesi, Või 80%, Sink (keedu) Hapukoor 20% Õun	10, 2	200g 19g 72g	256Kcal 38Kcal 31Kcal	7.75g 3.89g 0.26g	0g 0g 0g	9.22g 0.37g 0.14g	37.3g 0.43g 7.09g	0g 0g 0g
				Kokku:	291g	325Kcal	11.9g	0g	9.73g	44.82g	0g
	Vitamiinipaus	Porgandilõik	Porgand		70g	26Kcal	0.28g	0g	0.56g	5.4g	0g
				Kokku:	70g	26Kcal	0.28g	0g	0.56g	5.4g	0g
teisipäev 28.10.2025	Hommikusöök	Tee vähendatud suhkruga Maisimannapuder mahe piimaga Maasikapüree Kirsstomat	Vesi, Teepuru, Roosuhkur Maisimanna, Vesi, Maitseained (keskmiselt), Või 80%, Suhkur, Piim (mahe) Külmutatud maasikad Tomat	10, 2	149g 201g 30g 70g	6Kcal 281Kcal 0Kcal 14Kcal	0g 12.56g 0g 0.15g	0g 0g 0g 0g	0g 6.03g 0g 0.49g	1.51g 36.03g 0g 2.59g	0g 0g 0g 0g
				Kokku:	450g	301Kcal	12.71g	0g	6.52g	40.13g	0g
	Lõunasöök	Kartuli-tangupuder Värske-kurgisalat Leib	Kartul, Odrakruup, Vesi, Maitseained (keskmiselt), Sibul, Või 80%, Sealiha kondita (keskmiselt) Kurk (värske), Hapukoor 20%, Maitseroheline Leib (keskmiselt)	10, 1, 2 1, 3	200g 30g 40g	263Kcal 8Kcal 89Kcal	13.02g 0.51g 0.64g	0g 0g 0g	10.29g 0.24g 2.78g	26.19g 0.73g 18g	0g 0g 0g
				Kokku:	270g	360Kcal	14.17g	0g	13.31g	44.92g	0g
	Õhtuode	Piima-nuudlisupp Võisepik kalakonserviga Mandariin	Vesi, Või 80%, Suhkur, Niitnuudel, Piim 2,5% Või 80%, Kalakonserv (skumbria tomatis), Täisterasepik Mandariin	2, 1 2	249g 19g 69g	246Kcal 52Kcal 31Kcal	8.1g 2.26g 0.14g	0g 0g 0g	9.69g 1.73g 0.41g	33.59g 6.23g 7.02g	0g 0g 0g
				Kokku:	337g	329Kcal	10.5g	0g	11.83g	46.84g	0g
	Vitamiinipaus	Õun	Õun		70g	31Kcal	0.25g	0g	0.14g	6.93g	0g
				Kokku:	70g	31Kcal	0.25g	0g	0.14g	6.93g	0g
kolmapäev 29.10.2025	Hommikusöök	Piim 2.5% Tatrahelbepuder mahe piimaga Hurmaa	Piim 2,5% Tatrahelbed, Suhkur, Vesi, Või 80%, Maitseained (keskmiselt), Piim (mahe) Hurmaa	2 10, 2	150g 197g 70g	83Kcal 281Kcal 54Kcal	3.75g 9.12g 0g	0g 0g 0g	5.1g 9.13g 0.41g	7.2g 40.58g 13.01g	0g 0g 0g
				Kokku:	417g	418Kcal	12.87g	0g	14.64g	60.79g	0g
	Lõunasöök	Koorene kalasupp Leivavalik Või Kissell Kohupiimavaht	Vesi, Kartul, Porgand, Küüslauk, Sibul, Toiduõli, Riis, Maitseained (keskmiselt), Maitseroheline, Oad (konserveeritud), Kalafilee (keskmiselt), Kohvikoor 10% Leib (keskmiselt), Teraleib, Peenleib, Rukkileib Või 80% Vesi, Suhkur, Kartulitärklis, Maitseained (keskmiselt), Mahlakonsentraat (keskmiselt) Kohupiimakreem 5%	4, 2, 10 1, 3 2 10 2	250g 39g 5g 151g 150g	182Kcal 88Kcal 37Kcal 107Kcal 212Kcal	5g 1.09g 4.1g 0g 6.32g	0g 0g 0g 0g 0g	11.6g 3.48g 0.03g 0.08g 13.09g	22.66g 15.86g 0.03g 26.6g 25.58g	0g 0.59g 0g 0g 0g
				Kokku:	595g	626Kcal	16.51g	0g	28.28g	90.73g	0.59g
	Õhtuode	Aedviljaraguu Leib Paprikaribad	Kartul, Porgand, Sibul, Maitseained (keskmiselt), Kaalikas, Valge peakapsas, Vesi, Juurvijasegu (külmutatud, keskmiselt), Sealiha kondita (keskmiselt) Leib (keskmiselt) Paprika	10 1, 3	201g 39g 71g	207Kcal 88Kcal 108Kcal	11.56g 0.63g 0.36g	0g 0g 0g	10.63g 2.76g 0.93g	15.11g 17.86g 25.16g	0g 0g 0g
				Kokku:	311g	403Kcal	12.55g	0g	14.32g	58.13g	0g
	Vitamiinipaus	Kaalikalõik	Kaalikas		70g	21Kcal	0.14g	0g	0.49g	4.49g	0g
				Kokku:	70g	21Kcal	0.14g	0g	0.49g	4.49g	0g
neljapäev 30.10.2025	Hommikusöök	Sidrunitee vähendatud suhkruga 8-viljahelbepuder mahe piimaga Marjakaste Apelsinilõik	Vesi, Teepuru, Sidrun, Roosuhkur Või 80%, Vesi, Kaheksaviljahelbed, Piim (mahe) Banaan, Vesi, Suhkur, Külmutatud marjad (segu), Külmutatud maasikad Apelsin	1, 2	149g 197g 30g 70g	19Kcal 198Kcal 24Kcal 35Kcal	0.03g 8.65g 0.04g 0.14g	0g 0g 0g 0g	0.07g 7.79g 0.11g 0.49g	4.61g 22.14g 5.88g 7.91g	0g 0g 0g 0g
				Kokku:	446g	276Kcal	8.86g	0g	8.46g	40.54g	0g
	Lõunasöök	Kartuli-porgandipüree Hakklihakaste Punapeedisalat Leivavalik	Kartul, Porgand, Piim 2,5%, Või 80%, Maitseained (keskmiselt) Hakkliha (sea-veise), Nisujahu, Sibul, Maitseained (keskmiselt), Sool, Vesi, Hapukoor 20%, Toiduõli Suhkur, Äädikas, Punane peet Leib (keskmiselt), Teraleib, Peenleib, Rukkileib	10, 2 10, 1 1, 3	150g 100g 30g 41g	176Kcal 166Kcal 22Kcal 94Kcal	4.67g 12.89g 0.05g 1.17g	0g 0g 0g 0g	3.71g 8.08g 0.44g 3.71g	29.68g 4.36g 4.82g 16.9g	0g 0g 0g 0.63g
				Kokku:	321g	458Kcal	18.78g	0g	15.94g	55.76g	0.63g
	Õhtuode	Joogijogurt Suur röstepik juustuga Õun	Joogijogurt 2,5% Või 80%, Juust (keskmise rasvasusega), Suur mitmevilja röstepik Õun	2 2	151g 20g 70g	144Kcal 72Kcal 31Kcal	3.77g 4.49g 0.25g	0g 0g 0g	4.97g 2.32g 0.14g	22.6g 5.44g 6.95g	0g 0g 0g
				Kokku:	241g	247Kcal	8.51g	0g	7.43g	34.99g	0g
	Vitamiinipaus	Ploom	Ploom		70g	32Kcal	0.42g	0g	0.49g	6.58g	0g
				Kokku:	70g	32Kcal	0.42g	0g	0.49g	6.58g	0g
reede 31.10.2025	Hommikusöök	Tee vähendatud suhkruga Odrahelbepuder mahe piimaga Moos	Vesi, Teepuru, Roosuhkur Vesi, Või 80%, Maitseained (keskmiselt), Mesi, Odrahelbed, Piim (mahe) Moos (keskmiselt) Kiivi	10, 2	152g 200g 30g 68g	6Kcal 164Kcal 51Kcal 45Kcal	0g 10.7g 0g 0.41g	0g 0g 0g 0g	0g 5.59g 0.09g 0.68g	1.49g 11.43g 12.66g 9.68g	0g 0g 0g 0g

		Kiivi											
				Kokku:	450g	266Kcal	11.11g	0g	6.36g	35.26g	0g		
	Lõunasöök	Värskekapsasupp Hapukoor 20% Leivavalik Või Banaan	Valge peakapsas, Kartul, Porgand, Sibul, Vesi, Maitseroheline, Sealih kondita (keskmiselt), Toiduõli Hapukoor 20% Leib (keskmiselt), Teraleib, Peenleib, Rukkileib Või 80% Banaan	1, 3 2	250g 20g 40g 5g 70g	225Kcal 39Kcal 91Kcal 35Kcal 62Kcal	13.06g 3.97g 1.12g 3.9g 0.34g	0g 0g 0g 0g 0g	8.41g 0.38g 3.57g 0.02g 0.7g	18.38g 0.44g 16.26g 0.02g 13.98g	0g 0g 0.61g 0g 0g		
				Kokku:	385g	452Kcal	22.39g	0g	13.08g	49.08g	0.61g		
	Õhtuode	Riisivalat Leib Hurmaa	Riis, Vesi, Hapukoor 20%, Muna, Majonees 40,5%, Kurk (värske), Keedusink Leib (keskmiselt) Hurmaa	2, 3 1, 3	151g 40g 68g	198Kcal 89Kcal 52Kcal	11.29g 0.64g 0g	0g 0g 0g	7.2g 2.8g 0.4g	16.96g 18.12g 12.68g	0g 0g 0g		
				Kokku:	259g	339Kcal	11.93g	0g	10.4g	47.76g	0g		
	Vitamiinipaus	Lillkapsas	Lillkapsas		70g	21Kcal	0.28g	0g	1.75g	2.87g	0g		
				Kokku:	70g	21Kcal	0.28g	0g	1.75g	2.87g	0g		

Allergeenid

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Teravili (nisu, rukis, oder, kaer) ja neist valmistatud tooted	Piimatooted	Muna ja munatooted	Kala ja kalatooted	Koorikloomad ja neist valmistatud tooted	Molluskid ja neist valmistatud tooted	Maapähklid ja neist valmistatud tooted	Sojaoad ja neist valmistatud tooted	Pähklid (erinevad)	Seller ja neist valmistatud tooted	Sinep ja neist valmistatud tooted	Lupiin ja neist valmistatud tooted	Vääveldioksiidid ja sulfitid	Seesamiseemned ja neist valmistatud tooted