

Eelmine nädal

Järgmine nädal

Grupi Aed Nädala menüü

	Söögikord	Retsept	Koostisained	Allergeenid	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 24.11.2025	Hommikusöök	Sidrunitee vähendatud suhkruga Hirsihelbepuder mahe piimaga Maasikad Õun	Vesi, Teepuru, Sidrun, Roosuhkur Vesi, Hirsihelbed, Maitseained (keskmiselt), Või 80%, Suhkur, Piim (mahe) Külmutatud maasikad Õun	1, 10, 2	150g 200g 29g 71g	18Kcal 337Kcal 0Kcal 31Kcal	0.02g 13.79g 0g 0.26g	0g 0g 0g 0g	0.06g 9.66g 0g 0.14g	4.39g 43.6g 0g 7.02g	0g 0g 0g 0g
				Kokku:	450g	386Kcal	14.07g	0g	9.86g	55.01g	0g
	Lõunasöök	Frikadellisupp Leivavalik Või Mahlakissell Küpsis	Kartul, Porgand, Sibul, Frikadellid, Toiduõli, Maitseroheline, Vesi, Makaronid Leib (keskmiselt), Teraleib, Peenleib, Rukkileib Või 80% Mahlakonsentraat (keskmiselt), Kartulitärklis, Suhkur, Vesi Küpsis	1, 2, 3 1, 3 2 1, 2, 3, 7	250g 40g 5g 100g 30g	302Kcal 91Kcal 36Kcal 50Kcal 133Kcal	14.26g 1.13g 4g 0g 5.37g	0g 0g 0g 0g 0g	14.11g 3.59g 0.03g 0.05g 2.29g	29.17g 16.37g 0.03g 12.37g 18.78g	0g 0.61g 0g 0g 0g
				Kokku:	425g	612Kcal	24.76g	0g	20.07g	76.72g	0.61g
	Õhtuode	Ahjukartul Ürtidega külm-koorekaste Värske kurgilõik	Kartul, Toiduõli, Maitseained (keskmiselt) Hapukoor 20%, Keefir 2,5%, Tomat, Maitseained (keskmiselt), Maitseroheline, Kurk (värske) Kurk (värske)	10 2, 10	150g 100g 70g	209Kcal 71Kcal 10Kcal	4.55g 5.66g 0.07g	0g 0g 0g	3.6g 1.78g 0.49g	38.48g 3.15g 1.75g	0g 0g 0g
				Kokku:	320g	290Kcal	10.28g	0g	5.87g	43.38g	0g
	Vitamiinipaus	Kapsalõik	Valge peakapsas		70g	19Kcal	0.14g	0g	0.77g	3.77g	0g
				Kokku:	70g	19Kcal	0.14g	0g	0.77g	3.77g	0g
teisipäev 25.11.2025	Hommikusöök	Piim 2.5% Tatrahelbepuder mahe piimaga Või Kiivi	Piim 2,5% Tatrahelbed, Vesi, Või 80%, Maitseained (keskmiselt), Piim (mahe) Või 80% Kiivi	2 10, 2 2	150g 195g 5g 68g	83Kcal 271Kcal 33Kcal 45Kcal	3.75g 8.81g 3.64g 0.41g	0g 0g 0g 0g	5.1g 9.17g 0.02g 0.68g	7.2g 38.65g 0.02g 9.68g	0g 0g 0g 0g
				Kokku:	418g	432Kcal	16.61g	0g	14.97g	55.55g	0g
	Lõunasöök	Kana-riisiroog Hiinakapsa-salat Leivavalik	Riis, Vesi, Juurviljasegu (külmutatud, keskmiselt), Maitseained (keskmiselt), Porgand, Sibul, Broilerifilee, Toiduõli Hiinakapsas, Toiduõli, Maitseained (keskmiselt), Suhkur, Porrusibul Leib (keskmiselt), Teraleib, Peenleib, Rukkileib	10 10 1, 3	200g 30g 40g	283Kcal 16Kcal 91Kcal	9.8g 0.84g 1.13g	0g 0g 0g	15.56g 0.21g 3.59g	33.16g 1.85g 16.37g	0g 0g 0.61g
				Kokku:	270g	390Kcal	11.77g	0g	19.36g	51.38g	0.61g
	Õhtuode	Piima-nuudlisupp Võiseplik värske kurgiga Melon	Vesi, Või 80%, Niitnuudel, Piim 2,5% Või 80%, Kurk (värske), Täisteraseplik Melon	2, 1 2	250g 20g 69g	233Kcal 48Kcal 27Kcal	8.13g 1.89g 0g	0g 0g 0g	9.73g 1.32g 0.69g	30.26g 6.38g 5.94g	0g 0g 0g
				Kokku:	339g	308Kcal	10.02g	0g	11.74g	42.58g	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 26.11.2025	Hommikusöök	Kakao vähendatud suhkruga Mannapuder mahe piimaga Marjad(segu) Viinamari	Kakaopulber, Vesi, Suhkur, Piim 2,5% Manna, Vesi, Või 80%, Sool, Piim (mahe) Külmutatud marjad (segu) Viinamarjad	1, 2, 3 1, 2	150g 201g 30g 70g	101Kcal 203Kcal 12Kcal 52Kcal	2.84g 6.96g 0.08g 0.42g	0g 0g 0g 0g	3.67g 7.47g 0.27g 0.49g	15.24g 27.73g 2.61g 11.62g	0g 0g 0g 0g
				Kokku:	451g	368Kcal	10.3g	0g	11.9g	57.2g	0g
	Lõunasöök	Peedisupp Hapukoor 20% Leivavalik Või Leivavaht Piim magustoidule	Kartul, Toiduõli, Vesi, Punane peet, Tomatipasta 20%, Maitseained (keskmiselt), Muna, Sealiha kondita (keskmiselt), Porgand, Sibul Hapukoor 20% Leib (keskmiselt), Teraleib, Peenleib, Rukkileib Või 80% Leib (keskmiselt), Vesi, Suhkur, Manna, Rosinad, Mahlakonsentraat (keskmiselt) Piim 2,5%	10, 3 1, 3 2 1, 3 2	250g 10g 40g 5g 150g 100g	235Kcal 20Kcal 91Kcal 36Kcal 278Kcal 55Kcal	12.85g 2g 1.13g 4g 0.9g 2.5g	0g 0g 0g 0g 0g 0g	9.31g 0.19g 3.59g 0.03g 4.23g 3.4g	20.65g 0.22g 16.37g 0.03g 63.15g 4.8g	0g 0g 0.61g 0g 0g 0g
				Kokku:	555g	715Kcal	23.38g	0g	20.75g	105.22g	0.61g

	Õhtuood	Piim 2.5% Kõrvitsa- plaadikook Tomat	Piim 2,5% Plaadikoogijahu, Toiduõli, Vesi, Kõrvits Tomat	2 1, 2, 3	150g 50g 70g	83Kcal 174Kcal 14Kcal	3.75g 4.18g 0.15g	0g 0g 0g	5.1g 4.81g 0.49g	7.2g 29.41g 2.59g	0g 0g 0g
				Kokku:	270g	271Kcal	8.08g	0g	10.4g	39.2g	0g
	Vitamiinipaus	Paprikaribad	Paprika		70g	106Kcal	0.35g	0g	0.91g	24.71g	0g
				Kokku:	70g	106Kcal	0.35g	0g	0.91g	24.71g	0g
neljapäev 27.11.2025	Hommikusoök	Piimaklimbisupp Jahuklimbid Võiseplik juustuga Banaan	Vesi, Või 80%, Nisujahu, Piim (mahe) Piim 2,5%, Muna, Või 80%, Nisujahu, Sool Või 80%, Juust (keskmise rasvasusega), Täisterasepik Banaan	1, 2 3, 1, 2 2	250g 10g 20g 70g	163Kcal 25Kcal 74Kcal 62Kcal	11.61g 0.71g 4.57g 0.34g	0g 0g 0g 0g	6.15g 0.85g 2.34g 0.7g	8.57g 3.7g 5.9g 14g	0g 0g 0g 0g
				Kokku:	350g	324Kcal	17.23g	0g	10.04g	32.17g	0g
	Lõunasoök	Keedetud kartul Hakklihakaste Punapeedisalat Leivavalik	Kartul, Sool Hakkliha (sea-veise), Nisujahu, Sibul, Maitseained (keskmiselt), Sool, Vesi, Hapukoor 20%, Toiduõli Suhkur, Äädikas, Punane peet Leib (keskmiselt), Teraleib, Peenleib, Rukkileib	10, 1 1, 3	150g 100g 30g 40g	113Kcal 184Kcal 22Kcal 91Kcal	0.15g 14.4g 0.05g 1.13g	0g 0g 0g 0g	2.39g 9.39g 0.44g 3.59g	25.51g 4.2g 4.96g 16.37g	0g 0g 0g 0.61g
				Kokku:	320g	410Kcal	15.73g	0g	15.81g	51.04g	0.61g
	Õhtuood	Piim 2.5% Teraviljarõngad Õun	Piim 2,5% Teraviljarõngad Õun	2 1	151g 30g 69g	83Kcal 113Kcal 30Kcal	3.77g 0.65g 0.25g	0g 0g 0g	5.13g 1.72g 0.14g	7.24g 25.02g 6.81g	0g 0g 0g
				Kokku:	250g	226Kcal	4.67g	0g	6.99g	39.07g	0g
	Vitamiinipaus	Pirn	Pirn		70g	33Kcal	0.28g	0g	0.28g	7.43g	0g
				Kokku:	70g	33Kcal	0.28g	0g	0.28g	7.43g	0g
	Hommikusoök	Tee vähendatud suhkruga Rukkihelbepuder mahe piimaga Vaarikad Kurgiviilud	Vesi, Teepuru, Suhkur Vesi, Või 80%, Maitseained (keskmiselt), Piim 2,5%, Rukkihelbed Külmutatud vaarikad Kurk (värске)	10, 2, 1	150g 203g 29g 70g	17Kcal 302Kcal 14Kcal 11Kcal	0g 7.51g 0.15g 0.08g	0g 0g 0g 0g	0g 9.9g 0.29g 0.54g	4.14g 48.69g 2.77g 1.94g	0g 0g 0g 0g
				Kokku:	452g	344Kcal	7.74g	0g	10.73g	57.54g	0g
reede 28.11.2025	Lõunasoök	Kala-makaronisupp Võileib Mannavaht Piim magustoidule	Kalafilee (keskmiselt), Kartul, Porgand, Sibul, Toiduõli, Maitseained (keskmiselt), Vesi, Makaronid Või 80%, Leib (keskmiselt) Vesi, Suhkur, Manna, Mahlakonsentraat (keskmiselt) Piim 2,5%	4, 10, 1 1, 3, 2 1 2	250g 40g 151g 100g	172Kcal 124Kcal 174Kcal 55Kcal	6.71g 6.09g 0.29g 2.5g	0g 0g 0g 0g	11.59g 2.35g 1.94g 3.4g	16.23g 15g 40.93g 4.8g	0g 0g 0g 0g
				Kokku:	541g	525Kcal	15.59g	0g	19.28g	76.96g	0g
	Õhtuood	Kartulisalat Leib Apelsinilõik	Kartul, Muna, Hapukoor 20%, Majonees 40,5%, Kurk (konserveeritud), Kurk (värске), Sink (keedu), Vorst keedu (keskmiselt) Leib (keskmiselt) Apelsin	2, 3 1, 3	151g 40g 70g	181Kcal 89Kcal 35Kcal	13.48g 0.64g 0.14g	0g 0g 0g	4.83g 2.8g 0.49g	10.12g 18.12g 7.86g	0g 0g 0g
				Kokku:	261g	305Kcal	14.26g	0g	8.12g	36.1g	0g
	Vitamiinipaus	Porgandilõik	Porgand		70g	26Kcal	0.28g	0g	0.56g	5.39g	0g
				Kokku:	70g	26Kcal	0.28g	0g	0.56g	5.39g	0g

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