

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 01.12.2025	Hommikusöök	Tee vähendatud suhkruga Kaerahelbepuder mahe piimaga Moos (vähendatud suhkruga) Apelsinilõik	Vesi, Teepuru, Suhkur Vesi, Sool, Kiirkaerahelbed, Piim 2,5% Moos (keskmiselt) Apelsin	2, 1	151g 200g 30g 72g	20Kcal 197Kcal 51Kcal 36Kcal	0g 6.1g 0g 0.14g	0g 0g 0g 0g	0g 9.43g 0.09g 0.5g	5g 26.14g 12.66g 8.14g	0g 0g 0g 0g
				Kokku:	453g	304Kcal	6.24g	0g	10.02g	51.94g	0g
	Lõunasöök	Riis keedetud Kanakaste Leivavalik Porgandi - ananassisalad	Riis, Sool, Vesi Nisujahu, Toiduõli, Porgand, Maitseained (keskmiselt), Maitseroheline, Vesi, Broilerikints, Broilerifilee, Hapukoor 20% Leib (keskmiselt), Teraleib, Peenleib, Rukkileib Porgand, Suhkur, Maitseained (keskmiselt), Toiduõli, Ananassi kompott	10, 1 1, 3 10	150g 100g 39g 29g	156Kcal 130Kcal 89Kcal 27Kcal	0.45g 9.46g 1.11g 0.88g	0g 0g 0g 0g	2.97g 7.17g 3.51g 0.18g	34.99g 4.16g 16.03g 4.62g	0g 0g 0.6g 0g
				Kokku:	318g	402Kcal	11.9g	0g	13.83g	59.8g	0.6g
	Õhtuode	Makaron võiga Värskekapsa- porrulaugusalat Tomat	Makaronid, Maitseained (keskmiselt), Vesi, Või 80% Valge peakapsas, Porrusibul, Pirn, Pähklid (keskmiselt) Tomat	10, 1, 2 1, 2, 7, 14	200g 30g 70g	472Kcal 12Kcal 14Kcal	29.53g 0.33g 0.15g	0g 0g 0g	6.91g 0.45g 0.49g	44.75g 1.86g 2.59g	0g 0g 0g
				Kokku:	300g	498Kcal	30.01g	0g	7.85g	49.2g	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
teisipäev 02.12.2025	Hommikusöök	Taimetee Viieviljapuder mahe piimaga Marjad(segu) Pirn	Vesi, Roheline tee, Roosuhkur Viieviljahelbed, Vesi, Maitseained (keskmiselt), Või 80%, Külmutatud kirsid, Piim (mahe) Külmutatud marjad (segu) Pirn	10, 1, 2	150g 200g 29g 69g	37Kcal 236Kcal 12Kcal 33Kcal	0g 9.18g 0.08g 0.27g	0g 0g 0g 0g	0.05g 7.47g 0.25g 0.27g	9.33g 30.82g 2.49g 7.27g	0g 0g 0g 0g
				Kokku:	448g	318Kcal	9.53g	0g	8.04g	49.91g	0g
	Lõunasöök	Hakklihasupp Leivavalik Või Kissell Piparkook	Hakkliha (sea-veise), Toiduõli, Sibul, Kartul, Vesi, Porgand, Makaronid Leib (keskmiselt), Teraleib, Peenleib, Rukkileib Või 80% Vesi, Suhkur, Kartulitärklis, Maitseained (keskmiselt), Mahlakonsentraat (keskmiselt) Piparkook	1 1, 3 2 10	250g 39g 5g 150g 30g	212Kcal 90Kcal 36Kcal 105Kcal 136Kcal	9.35g 1.11g 3.97g 0g 4.45g	0g 0g 0g 0g 0g	7.46g 3.53g 0.02g 0.08g 1.78g	24.4g 16.08g 0.02g 26.16g 22.24g	0g 0.6g 0g 0g 0g
				Kokku:	474g	579Kcal	18.88g	0g	12.87g	88.9g	0.6g
	Õhtuode	Aedviljaraguu Leib Õun	Kartul, Porgand, Sibul, Maitseained (keskmiselt), Kaalikas, Valge peakapsas, Vesi, Juurviljasegu (külmutatud, keskmiselt), Sealiha kondita (keskmiselt) Leib (keskmiselt) Õun	10 1, 3	201g 40g 70g	205Kcal 90Kcal 31Kcal	11.37g 0.64g 0.25g	0g 0g 0g	10.51g 2.82g 0.14g	15.27g 18.25g 6.93g	0g 0g 0g
				Kokku:	311g	326Kcal	12.26g	0g	13.47g	40.45g	0g
	Vitamiinipaus	Brokkoli	Brokkoli		69g	21Kcal	0g	0g	2.29g	3.06g	0g
				Kokku:	69g	21Kcal	0g	0g	2.29g	3.06g	0g
kolmapäev 03.12.2025	Hommikusöök	Mahlajook 8-viljahelbepuder mahe piimaga Vaarikad Pähklid	Vesi, Viinamarjamahl, Multinektar Või 80%, Vesi, Kaheksaviljahelbed, Piim (mahe) Külmutatud vaarikad Pähklid (keskmiselt)	1, 2 1, 2, 7, 14	150g 199g 29g 29g	56Kcal 205Kcal 13Kcal 178Kcal	0g 8.72g 0.14g 15.54g	0g 0g 0g 0g	0g 8.06g 0.29g 5.69g	13.98g 23.59g 2.71g 3.74g	0g 0g 0g 0g
				Kokku:	407g	452Kcal	24.4g	0g	14.04g	44.02g	0g
	Lõunasöök	Keedetud kartul Guljašš Hiinakapsa-salat Leivavalik	Kartul, Sool Sealiha kondita (keskmiselt), Sibul, Toiduõli, Nisujahu, Tomatipasta 20%, Vesi, Hapukoor 20%, Porgand Hiinakapsas, Toiduõli, Maitseained (keskmiselt), Suhkur, Porrusibul Leib (keskmiselt), Teraleib, Peenleib, Rukkileib	1 10 1, 3	150g 100g 30g 41g	113Kcal 213Kcal 16Kcal 93Kcal	0.15g 17.87g 0.81g 1.15g	0g 0g 0g 0g	2.39g 8.17g 0.21g 3.66g	25.55g 4.87g 1.86g 16.7g	0g 0g 0g 0.62g
				Kokku:	321g	435Kcal	19.98g	0g	14.43g	48.98g	0.62g

	Õhtuood	Pitsa tomati ja juustuga. Värske kurgilõik	Vesi, Juust (riivitud), Kurk (värske), Kurk (konserveeritud), Pitsapulber, Tomat, Tomatipasta 20%, Sink (keedu) Kurk (värske)	2	49g 71g	90Kcal 10Kcal	1.6g 0.07g	0g 0g	4.13g 0.5g	14.77g 1.79g	0g 0g
				Kokku:	120g	100Kcal	1.67g	0g	4.63g	16.56g	0g
	Vitamiinipaus	Melon	Melon		70g	27Kcal	0g	0g	0.7g	6.01g	0g
neljapäev 04.12.2025				Kokku:	70g	27Kcal	0g	0g	0.7g	6.01g	0g
	Hommikusöök	Kakao Leib Singi-sibulavõie Võisepik värske kurgiga Melon	Kakaopulber, Vesi, Suhkur, Piim 2,5% Leib (keskmiselt) Või 80%, Sibul, Sinep, Maitseained (keskmiselt), Maitseroheline, Keedusink, Hapukoor 20% Või 80%, Kurk (värske), Täisterasepik Melon	1, 2, 3 1, 3 10, 2 2	150g 40g 30g 24g 70g	95Kcal 89Kcal 61Kcal 73Kcal 27Kcal	2.98g 0.64g 5.25g 4.3g 0g	0g 0g 0g 0g 0g	3.81g 2.8g 2.56g 1.49g 0.7g	13.24g 18.12g 0.84g 7.14g 6.02g	0g 0g 0g 0g 0g
				Kokku:	314g	345Kcal	13.17g	0g	11.36g	45.36g	0g
	Lõunasöök	Kala-nuudlisupp Võileib Kohupiimakreem riivleivaga	Kalafilee (keskmiselt), Kartul, Porgand, Sibul, Toiduõli, Maitseained (keskmiselt), Vesi, Niitnuudel Või 80%, Leib (keskmiselt) Kohupiimakreem 5%, Riivleib, Suhkur, Või 80%	4, 10, 1 1, 3, 2 1, 2	250g 40g 150g	168Kcal 122Kcal 241Kcal	6.03g 5.75g 6.72g	0g 0g 0g	11.69g 2.38g 12.84g	16.7g 15.2g 32.28g	0g 0g 0g
				Kokku:	440g	531Kcal	18.5g	0g	26.91g	64.18g	0g
	Õhtuood	Viieviljapuder Moos Kiivi	Viieviljajahelbed, Piim 2,5%, Vesi, Maitseained (keskmiselt), Või 80%, Külmutatud kirsid, Suhkur Moos (keskmiselt) Kiivi	10, 2, 1	200g 30g 71g	252Kcal 51Kcal 47Kcal	6g 0g 0.43g	0g 0g 0g	7.42g 0.09g 0.71g	42.18g 12.66g 10.14g	0g 0g 0g
				Kokku:	301g	350Kcal	6.43g	0g	8.22g	64.98g	0g
	Vitamiinipaus	Kaalikalõik	Kaalikas		70g	21Kcal	0.14g	0g	0.49g	4.48g	0g
				Kokku:	70g	21Kcal	0.14g	0g	0.49g	4.48g	0g
reede 05.12.2025	Hommikusöök	Tee Maisimannapuder mahe piimaga Marjad Hurmaa	Vesi, Teepuru, Suhkur Maisimanna, Vesi, Maitseained (keskmiselt), Või 80%, Piim (mahe) Külmutatud marjad (segu) Hurmaa	10, 2	150g 200g 31g 69g	25Kcal 271Kcal 13Kcal 53Kcal	0g 14.87g 0.08g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 6.37g 0.28g 0.4g	6.21g 28.04g 2.72g 12.78g	0g 0g 0g 0g
				Kokku:	450g	362Kcal	14.95g	0g	7.05g	49.75g	0g
	Lõunasöök	Kartuli-tangupuder Leivavalik Konservkurk	Kartul, Odrakruup, Vesi, Maitseained (keskmiselt), Sibul, Või 80%, Sealiha kondita (keskmiselt) Leib (keskmiselt), Teraleib, Peenleib, Rukkileib Kurk (konserveeritud)	10, 1, 2 1, 3	200g 39g 30g	268Kcal 89Kcal 8Kcal	13.45g 1.1g 0.09g	0g 0g 0g	10.36g 3.51g 0.27g	26.5g 16g 1.44g	0g 0.6g 0g
				Kokku:	269g	365Kcal	14.64g	0g	14.14g	43.94g	0.6g
	Õhtuood	Kamajook Suur mitmevilja röstsepik singi-ja kurgiga Paprikaribad	Keefir 2,5%, Kamajahu, Suhkur Või 80%, Keedusink, Kurk (värske), Suur mitmevilja röstsepik Paprika	1, 2 2	150g 24g 70g	149Kcal 61Kcal 106Kcal	3.66g 3.28g 0.35g	0g 0g 0g	6.48g 2.18g 0.91g	22.54g 5.59g 24.83g	0g 0g 0g
				Kokku:	244g	316Kcal	7.29g	0g	9.57g	52.96g	0g
	Vitamiinipaus	Pirn	Pirn		70g	33Kcal	0.28g	0g	0.28g	7.45g	0g
				Kokku:	70g	33Kcal	0.28g	0g	0.28g	7.45g	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