

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 10.11.2025	Hommikusöök	Taimetee Riisihelbepuder mahe piimaga Maasikad Õun	Vesi, Roheline tee, Roosuhkur Riisihelbed, Vesi, Maitseained (keskmiselt), Või 80%, Mesi, Piim (mahe) Külmutatud maasikad Õun	10, 1, 2	150g 205g 30g 70g	39Kcal 226Kcal 0Kcal 31Kcal	0g 8.62g 0g 0.25g	0g 0g 0g 0g	0,05g 5.17g 0g 0.14g	9,62g 32,01g 0g 6,93g	0g 0g 0g 0g
				Kokku:	455g	296Kcal	8.87g	0g	5.36g	48,56g	0g
	Lõunasöök	Hernesupp Leivavalik Või Kissell Küpsis	Hernes (kuivatatud), Porgand, Sibul, Toiduõli, Odrakruup, Vesi, Maitseained (keskmiselt), Suitsukoot Leib (keskmiselt), Teraleib, Peenleib, Rukkileib Või 80% Vesi, Suhkur, Kartulitärklis, Maitseained (keskmiselt), Mahlakonsentraat (keskmiselt) Küpsis	10, 1 1, 3 2 10 1, 2, 3, 7	250g 40g 5g 150g 30g	382Kcal 91Kcal 36Kcal 106Kcal 134Kcal	15,9g 1.13g 4g 0g 5.43g	0g 0g 0g 0g 0g	11,69g 3,59g 0,03g 0,08g 2,31g	48,11g 16,37g 0,03g 26,33g 19g	0g 0,61g 0g 0g 0g
				Kokku:	475g	749Kcal	26,46g	0g	17,7g	109,84g	0,61g
	Õhtuode	Tatrapuder singiga Külmkoore- ketšupikaste Pirn	Tatratangud, Maitseained (keskmiselt), Vesi, Või 80%, Sink (keedu) Hapukoor 20%, Maitseained (keskmiselt), Keefir 2,5%, Ketšup Pirn	10, 2 2, 10	201g 100g 70g	261Kcal 126Kcal 33Kcal	8,08g 9,88g 0,28g	0g 0g 0g	9,3g 2,35g 0,28g	37,85g 6,89g 7,42g	0g 0g 0g
				Kokku:	371g	420Kcal	18,24g	0g	11,93g	52,16g	0g
teisipäev 11.11.2025	Vitamiinipaus	Porgandilõik	Porgand		70g	26Kcal	0,28g	0g	0,56g	5,39g	0g
				Kokku:	70g	26Kcal	0,28g	0g	0,56g	5,39g	0g
	Hommikusöök	Põngerjate jõujook Võisai juustuga Sepik Singi-sibulavõie Värske kurgilõik	Külmutatud maasikad, Banaan, Moos (keskmiselt), Joogijogurt 2,5%, Keefir 2,5% Sai (keskmiselt), Või 80%, Juust (keskmise rasvasusega) Täisterasepik Või 80%, Sibul, Sinep, Maitseained (keskmiselt), Maitseroheline, Keedusink, Hapukoor 20% Kurk (värske)	2 2, 1 10, 2	150g 20g 18g 25g 70g	100Kcal 71Kcal 48Kcal 51Kcal 10Kcal	2,75g 4,53g 0,62g 4,44g 0,07g	0g 0g 0g 0g 0g	3,82g 2,17g 1,82g 2,15g 0,49g	14,98g 5,4g 8,91g 0,71g 1,75g	0g 0g 0g 0g 0g
				Kokku:	283g	280Kcal	12,41g	0g	10,45g	31,75g	0g
	Lõunasöök	Keedetud kartul Lihakaste Värskekapsa- porrulaugusalat Leivavalik	Kartul, Sool Sealiha kondita (keskmiselt), Sibul, Toiduõli, Nisujahu, Vesi, Hapukoor 20%, Porgand Valge peakapsas, Porrusibul, Pirn, Pähklid (keskmiselt) Leib (keskmiselt), Teraleib, Peenleib, Rukkileib	1 1, 2, 7, 14 1, 3	150g 100g 30g 40g	113Kcal 227Kcal 14Kcal 91Kcal	0,15g 19,45g 0,51g 1,13g	0g 0g 0g 0g	2,39g 9,02g 0,5g 3,59g	25,54g 4,07g 1,89g 16,37g	0g 0g 0g 0,61g
				Kokku:	320g	445Kcal	21,24g	0g	15,5g	47,87g	0,61g
kolmapäev 12.11.2025	Õhtuode	Manna- kõrvitsapuder Moos (vähendatud suhkruga) Apelsinilõik	Manna, Vesi, Või 80%, Kõrvits, Suhkur, Piim 2,5% Moos (keskmiselt) Apelsin	1, 2	200g 29g 69g	188Kcal 50Kcal 34Kcal	3,94g 0g 0,14g	0g 0g 0g	6,94g 0,09g 0,48g	31,28g 12,37g 7,81g	0g 0g 0g
				Kokku:	298g	272Kcal	4,08g	0g	7,51g	51,46g	0g
	Vitamiinipaus	Melon	Melon		70g	27Kcal	0g	0g	0,7g	6,02g	0g
				Kokku:	70g	27Kcal	0g	0g	0,7g	6,02g	0g
	Hommikusöök	Tee vähendatud suhkruga Hirsihelbepuder mahe piimaga Moos (vähendatud suhkruga) Viinamari	Vesi, Teepuru, Roosuhkur Vesi, Hirsihelbed, Maitseained (keskmiselt), Või 80%, Suhkur, Piim (mahe) Moos (keskmiselt) Viinamarjad	1, 10, 2	150g 202g 30g 70g	6Kcal 351Kcal 51Kcal 52Kcal	0g 15,08g 0g 0,42g	0g 0g 0g 0g	0g 9,47g 0,09g 0,49g	1,47g 44,28g 12,66g 11,62g	0g 0g 0g 0g
				Kokku:	452g	460Kcal	15,5g	0g	10,05g	70,03g	0g
neljapäev 13.11.2025	Lõunasöök	Kalaseljanka Hapukoor 20% Leivavalik Või Saiavorm Piim magustoidule	Kalafilee (keskmiselt), Sibul, Kurk (konserveeritud), Toiduõli, Suhkur, Tomatipasta 20%, Vesi, Maitseained (keskmiselt), Kartul, Porgand Hapukoor 20% Leib (keskmiselt), Teraleib, Peenleib, Rukkileib Või 80% Sai (keskmiselt), Moos (keskmiselt), Muna, Suhkur, Või 80%, Riivisai, Piim 2,5% Piim 2,5%	4, 10 1, 3 2 2 3, 2, 1 2	250g 10g 40g 5g 150g 100g	191Kcal 20Kcal 91Kcal 36Kcal 319Kcal 55Kcal	7,2g 2g 1,13g 4g 6,2g 2,5g	0g 0g 0g 0g 0g 0g	9,92g 0,19g 3,59g 0,03g 10,06g 3,4g	21,62g 0,22g 16,37g 0,03g 55,84g 4,8g	0g 0g 0,61g 0g 0g 0g
				Kokku:	555g	712Kcal	23,03g	0g	27,19g	98,88g	0,61g
	Õhtuode	Makaron hakklihaga Porgandisalat Tomat	Hakkliha (sea-veise), Maitseained (keskmiselt), Vesi, Toiduõli, Makaronid Porgand, Suhkur, Maitseained (keskmiselt), Toiduõli Tomat	10, 1 10	200g 30g 70g	324Kcal 27Kcal 14Kcal	14,25g 1,42g 0,15g	0g 0g 0g	14,25g 0,22g 0,49g	34,75g 3,4g 2,59g	0g 0g 0g
				Kokku:	300g	365Kcal	15,82g	0g	14,96g	40,74g	0g
	Vitamiinipaus	Nuikapsas	Nuikapsas		70g	19Kcal	0,14g	0g	0,35g	4,19g	0g
				Kokku:	70g	19Kcal	0,14g	0g	0,35g	4,19g	0g
esmaspäev 10.11.2025	Hommikusöök	Piimaklimbisupp Jahuklimbid Võiseplik vorsti ja kurgiga Pirn	Vesi, Või 80%, Piim 2,5%, Nisujahu Piim 2,5%, Muna, Või 80%, Nisujahu, Sool Või 80%, Täisterasepik, Vorst keedu (keskmiselt), Kurk (värske) Pirn	1, 2 3, 1, 2 2	250g 10g 23g 70g	136Kcal 25Kcal 66Kcal 33Kcal	8,27g 0,75g 5,43g 0,28g	0g 0g 0g 0g	6,34g 0,84g 1,35g 0,28g	8,94g 3,67g 2,97g 7,42g	0g 0g 0g 0g
				Kokku:	353g	260Kcal	14,73g	0g	8,81g	23g	0g
	Lõunasöök	Tee vähendatud suhkruga Pilaff Leivavalik Sügisosalat	Vesi, Teepuru, Roosuhkur Riis, Toiduõli, Porgand, Suhkur, Maitseained (keskmiselt), Vesi, Sibul, Tomatipasta 20%, Sealiha kondita (keskmiselt), Maitseroheline Leib (keskmiselt), Teraleib, Peenleib, Rukkileib Valge peakapsas, Paprika, Porgand, Pirn, Õun, Toiduõli, Maitseained (keskmiselt), Tomat	10 1, 3 10	150g 200g 40g 30g	5Kcal 386Kcal 91Kcal 36Kcal	0g 18,13g 1,13g 2,48g	0g 0g 0g 0g	0g 11,29g 3,59g 0,23g	1,21g 44,54g 16,37g 3,11g	0g 0g 0,61g 0g
				Kokku:	420g	518Kcal	21,74g	0g	15,11g	65,23g	0,61g
	Õhtuode	Piim 2,5% Plaadikook Mandariin	Piim 2,5% Nisujahu, Suhkur, Või 80%, Plaadikoogijahu, Vesi Mandariin	2 1, 2, 3	150g 51g 70g	83Kcal 164Kcal 32Kcal	3,75g 4,78g 0,14g	0g 0g 0g	5,1g 2,67g 0,42g	7,2g 27,67g 7,14g	0g 0g 0g
				Kokku:	271g	279Kcal	8,67g	0g	8,19g	42,01g	0g

	Vitamiinipaus	Õun	Õun		70g	30Kcal	0.25g	0g	0.14g	6.89g	0g
				Kokku:	70g	30Kcal	0.25g	0g	0.14g	6.89g	0g
reede 14.11.2025	Hommiikusöök	Tee vähendatud suhkruga Nisuhelbepuder mahe piimaga Vaarikad Pähkliid	Vesi, Tee puru, Roosuhkur Vesi, Või 80%, Maitseained (keskmiselt), Roosuhkur, Nisuhelbed, Piim (mahe) Külmutatud vaarikad Pähkliid (keskmiselt)	10, 1, 2 1, 2, 7, 14	150g 198g 32g 30g	6Kcal 341Kcal 15Kcal 186Kcal	0g 10.19g 0.16g 16.32g	0g 0g 0g 0g	0.01g 10.85g 0.32g 5.97g	1.47g 51.57g 3g 3.93g	0g 0g 0g 0g
				Kokku:	410g	548Kcal	26.67g	0g	17.15g	59.97g	0g
	Lõunasöök	Kana- nuudlisupp Leivavalik Või Banaan	Kartul, Porgand, Sibul, Toiduõli, Vesi, Maitseained (keskmiselt), Niitnuudel, Broilerifilee Leib (keskmiselt), Teraleib, Peenleib, Rukkkleib Või 80% Banaan	10, 1 1, 3 2	250g 40g 5g 70g	208Kcal 91Kcal 36Kcal 62Kcal	7.56g 1.13g 4g 0.34g	0g 0g 0g 0g	9.3g 3.59g 0.03g 0.7g	25.62g 16.37g 0.03g 14.02g	0g 0.61g 0g 0g
				Kokku:	365g	397Kcal	13.03g	0g	13.62g	56.04g	0.61g
	Õhtuode	Piim 2.5% Teraviljarõngad Kiivi	Piim 2,5% Teraviljarõngad Kiivi	2 1	150g 30g 68g	83Kcal 114Kcal 45Kcal	3.75g 0.66g 0.41g	0g 0g 0g	5.1g 1.74g 0.68g	7.2g 25.35g 9.72g	0g 0g 0g
				Kokku:	248g	242Kcal	4.82g	0g	7.52g	42.27g	0g
	Vitamiinipaus	Lillkapsas	Lillkapsas		70g	21Kcal	0.28g	0g	1.76g	2.89g	0g
				Kokku:	70g	21Kcal	0.28g	0g	1.76g	2.89g	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