

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 15.12.2025	Hommikusöök	Piima-mannasupp Võiseplik singiga Värske kurgilõik	Manna, Suhkur, Või 80%, Vesi, Piim 2,5% Või 80%, Kurk (värske), Täisterasepik, Sink (keedu) Kurk (värske)	1, 2 2	259g 19g 71g	242Kcal 45Kcal 10Kcal	9.33g 2.46g 0.07g	0g 0g 0g	7.06g 1.82g 0.5g	32.51g 3.93g 1.79g	0g 0g 0g
				Kokku:	349g	297Kcal	11.86g	0g	9.38g	38.23g	0g
	Lõunasöök	Tee vähendatud suhkruga Makaron hakklihaga Porgandisalat Leib	Vesi, Teepuru, Roosuhkur Hakkliha (sea-veise), Maitseained (keskmiselt), Vesi, Toiduõli, Makaronid Porgand, Suhkur, Maitseained (keskmiselt), Toiduõli Leib (keskmiselt)	10, 1 10 1, 3	150g 200g 30g 40g	18Kcal 326Kcal 27Kcal 90Kcal	0g 14.57g 1.24g 0.64g	0g 0g 0g 0g	0g 14.2g 0.22g 2.81g	4.42g 34.64g 3.78g 18.22g	0g 0g 0g 0g
				Kokku:	420g	461Kcal	16.45g	0g	17.23g	61.06g	0g
	Õhtuode	Viieviljapuder Moos (vähendatud suhkruga) Banaan	Viieviljahelbed, Piim 2,5%, Vesi, Maitseained (keskmiselt), Või 80%, Külmutatud kirsid, Suhkur Moos (keskmiselt) Banaan	10, 2, 1	199g 29g 69g	244Kcal 50Kcal 61Kcal	5.24g 0g 0.33g	0g 0g 0g	7.31g 0.09g 0.69g	41.88g 12.31g 13.71g	0g 0g 0g
				Kokku:	297g	355Kcal	5.57g	0g	8.09g	67.9g	0g
	Vitamiinipaus	Õun	Õun		70g	31Kcal	0.25g	0g	0.14g	6.96g	0g
				Kokku:	70g	31Kcal	0.25g	0g	0.14g	6.96g	0g
teisipäev 16.12.2025	Hommikusöök	Kakao vähendatud suhkruga Tatrahelbepuder mahe piimaga Või 80% Ananassilõigud	Kakaopulber, Vesi, Suhkur, Piim (mahe) Tatrahelbed, Vesi, Või 80%, Maitseained (keskmiselt), Piim (mahe) Või 80% Ananass	1, 2, 3 10, 2 2	158g 200g 6g 70g	124Kcal 284Kcal 45Kcal 34Kcal	4.82g 10.23g 5g 0.14g	0g 0g 0g 0g	4.15g 9.22g 0.03g 0.28g	16.06g 38.71g 0.03g 7.91g	0g 0g 0g 0g
				Kokku:	434g	487Kcal	20.19g	0g	13.68g	62.71g	0g
	Lõunasöök	Borš kapsa ja kartulitega Hapukoor 20% Leivavalik Või Jogurti-maasikatarretis	Kartul, Porgand, Sibul, Suhkur, Vesi, Punane peet, Toiduõli, Sealiha kondita (keskmiselt), Hapukapsas, Tomatipasta 20% Hapukoor 20% Leib (keskmiselt), Teraleib, Peenleib, Rukkileib Või 80% Joogijogurt 2,5%, Suhkur, Zelatiin, Vesi, Külmutatud maasikad	1, 3 2 2	250g 10g 39g 5g 149g	229Kcal 20Kcal 90Kcal 35Kcal 105Kcal	11.94g 2.01g 1.11g 3.84g 2.28g	0g 0g 0g 0g 0g	6.93g 0.19g 3.53g 0.02g 3.01g	23.41g 0.22g 16.1g 0.02g 18.09g	0g 0g 0.6g 0g 0g
				Kokku:	453g	479Kcal	21.18g	0g	13.68g	57.84g	0.6g
	Õhtuode	Riisivalik Leib Tomat	Riis, Vesi, Hapukoor 20%, Muna, Majonees 40,5%, Kurk (värske), Keedusink Leib (keskmiselt) Tomat	2, 3 1, 3	149g 40g 71g	191Kcal 89Kcal 14Kcal	10.72g 0.64g 0.15g	0g 0g 0g	7.29g 2.78g 0.49g	16.42g 17.99g 2.61g	0g 0g 0g
				Kokku:	260g	294Kcal	11.51g	0g	10.56g	37.02g	0g
	Vitamiinipaus	Paprikaribad	Paprika		70g	106Kcal	0.35g	0g	0.91g	24.7g	0g
				Kokku:	70g	106Kcal	0.35g	0g	0.91g	24.7g	0g
kolmapäev 17.12.2025	Hommikusöök	Taimetee vähendatud suhkruga Odrahelbepuder mahe piimaga Maasikad Mandariin	Vesi, Roheline tee, Roosuhkur Vesi, Või 80%, Maitseained (keskmiselt), Odrahelbed, Piim 2,5% Külmutatud maasikad Mandariin	10, 2	148g 206g 29g 70g	24Kcal 252Kcal 0Kcal 32Kcal	0g 9.68g 0g 0.14g	0g 0g 0g 0g	0.03g 9.71g 0g 0.42g	5.85g 31.51g 0g 7.14g	0g 0g 0g 0g
				Kokku:	453g	308Kcal	9.82g	0g	10.16g	44.5g	0g
	Lõunasöök	Keedetud kartul Kanakaste Värskekapsa-porrulaugusalat Leivavalik	Kartul, Sool Nisujahu, Toiduõli, Porgand, Maitseained (keskmiselt), Maitseroheline, Vesi, Broilerifilee, Hapukoor 20%, Sibul Valge peakapsas, Porrusibul, Pirn, Pähklid (keskmiselt) Leib (keskmiselt), Teraleib, Peenleib, Rukkileib	10, 1 1, 2, 7, 14 1, 3	150g 100g 31g 40g	113Kcal 125Kcal 14Kcal 91Kcal	0.15g 8.94g 0.51g 1.13g	0g 0g 0g 0g	2.38g 6.43g 0.51g 3.58g	25.49g 4.7g 1.92g 16.32g	0g 0g 0g 0.61g
				Kokku:	321g	343Kcal	10.73g	0g	12.9g	48.43g	0.61g
	Õhtuode	Piima-nuudlisupp Võiseplik juustuga	Vesi, Või 80%, Piim 2,5%, Niitnuudel Või 80%, Juust (keskmise rasvasusega), Täisterasepik	2, 1 2	251g 20g	236Kcal 65Kcal	8.49g 3.38g	0g 0g	9.71g 2.83g	30.23g 5.77g	0g 0g

		Õun	Õun			70g	31Kcal	0.25g	0g		0.14g	6.93g	0g
					Kokku:	341g	332Kcal	12.12g	0g		12.68g	42.93g	0g
	Vitamiinipaus	Pirn	Pirn			70g	33Kcal	0.28g	0g		0.28g	7.4g	0g
					Kokku:	70g	33Kcal	0.28g	0g		0.28g	7.4g	0g
neljapäev 18.12.2025	Hommikusöök	Apelsinimahl Maisimannapuder mahe piimaga Moos Hurmaa	Apelsinimahl Maisimanna, Vesi, Maitseained (keskmiselt), Või 80%, Piim 2,5% Moos (keskmiselt) Hurmaa	10, 2		150g 199g 30g 67g	58Kcal 240Kcal 51Kcal 51Kcal	0.09g 9.98g 0g 0g	0g 0g 0g 0g		1.05g 6.78g 0.09g 0.39g	13.35g 30.64g 12.66g 12.39g	0g 0g 0g 0g
					Kokku:	446g	400Kcal	10.07g	0g		8.31g	69.04g	0g
	Lõunasöök	Rassolnik Hapukoor 20% Võileib Kirsikissell Vahukoor	Kartul, Odrakruup, Porgand, Sibul, Kurk (konserveeritud), Sealiha kondita (keskmiselt), Maitseained (keskmiselt), Vesi, Toiduõli Hapukoor 20% Või 80%, Leib (keskmiselt) Külmutatud kirsid, Suhkur, Kartulitärklis, Maitseained (keskmiselt), Vesi, Mahlakonsentraat (keskmiselt) Vahukoor 35%, Suhkur, Maitseained (keskmiselt)	10, 1 1, 3, 2 10 10, 2		250g 10g 40g 150g 29g	233Kcal 20Kcal 122Kcal 140Kcal 98Kcal	14.45g 1.99g 5.73g 0.45g 8.84g	0g 0g 0g 0g 0g		6.81g 0.19g 2.38g 0.6g 0.56g	18.89g 0.22g 15.21g 33.31g 3.94g	0g 0g 0g 0g 0g
					Kokku:	479g	613Kcal	31.46g	0g		10.54g	71.57g	0g
	Õhtuode	Piim 2.5% Virsiku- plaadikook Apelsinilõik	Piim 2,5% Plaadikoogijahu, Toiduõli, Vesi, Virsikukonserv Apelsin	2 1, 2, 3		151g 50g 69g	83Kcal 180Kcal 34Kcal	3.77g 4.37g 0.14g	0g 0g 0g		5.13g 4.77g 0.48g	7.24g 30.48g 7.75g	0g 0g 0g
					Kokku:	270g	297Kcal	8.28g	0g		10.38g	45.47g	0g
	Vitamiinipaus	Kapsalõik	Valge peakapsas			70g	19Kcal	0.14g	0g		0.77g	3.78g	0g
					Kokku:	70g	19Kcal	0.14g	0g		0.77g	3.78g	0g
reede 19.12.2025	Hommikusöök	Kakao vähendatud suhkruga Kaerahelbepuder mahe piimaga Marjad Mandariin	Kakaopulber, Vesi, Suhkur, Piim (mahe) Vesi, Sool, Kiirkaerahelbed, Piim (mahe) Külmutatud marjad (segu) Mandariin	1, 2, 3 1		155g 194g 25g 74g	116Kcal 206Kcal 10Kcal 33Kcal	4.33g 7.99g 0.07g 0.15g	0g 0g 0g 0g		3.61g 8.91g 0.22g 0.45g	15.56g 24.52g 2.18g 7.59g	0g 0g 0g 0g
					Kokku:	448g	365Kcal	12.54g	0g		13.19g	49.85g	0g
	Lõunasöök	Morss Ahjukartul Seapraad Hautatud hapukapsas Leib	Vesi, Mahlakonsentraat (keskmiselt) Kartul, Toiduõli, Maitseained (keskmiselt) Sealiha kondita (keskmiselt), Toiduõli, Maitseained (keskmiselt) Hapukapsas, Suhkur, Sool, Toiduõli Leib (keskmiselt)	10 10 1, 3		150g 150g 70g 150g 40g	28Kcal 213Kcal 285Kcal 103Kcal 89Kcal	0g 5.03g 24.09g 1.37g 0.64g	0g 0g 0g 0g 0g		0.02g 3.59g 17.06g 2.4g 2.8g	7.02g 38.4g 0g 20.38g 18.12g	0g 0g 0g 0g 0g
					Kokku:	560g	718Kcal	31.13g	0g		25.87g	83.92g	0g
	Õhtuode	Kohupiimakreem Täisterasepik Hurmaa	Kohupiimakreem 5% Täisterasepik Hurmaa	2		150g 25g 75g	211Kcal 67Kcal 58Kcal	6.3g 0.85g 0g	0g 0g 0g		13.05g 2.5g 0.44g	25.5g 12.25g 13.94g	0g 0g 0g
					Kokku:	250g	336Kcal	7.15g	0g		15.99g	51.69g	0g
	Vitamiinipaus	Viinamari	Viinamarjad			75g	56Kcal	0.45g	0g		0.53g	12.45g	0g
					Kokku:	75g	56Kcal	0.45g	0g		0.53g	12.45g	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