

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 08.12.2025	Hommikusöök	Taimetee vähendatud suhkruga Riisihelbepuder mahe piimaga Vaarikad Õun	Vesi, Roheline tee, Roosuhkur Riisihelbed, Vesi, Maitseained (keskmiselt), Või 80%, Piim (mahe) Külmutatud vaarikad Õun	10, 1, 2	150g 200g 32g 70g	21Kcal 215Kcal 15Kcal 31Kcal	0g 8.83g 0.16g 0.25g	0g 0g 0g 0g	0.03g 5.28g 0.32g 0.14g	5.31g 28.65g 3g 6.93g	0g 0g 0g 0g
				Kokku:	452g	282Kcal	9.24g	0g	5.77g	43.89g	0g
	Lõunasöök	Hapukapsasupp Leivavalik Või Kakaokissell Marjad	Hapukapsas, Sealiha kondita (keskmiselt), Sibul, Odrakruup, Suhkur, Porgand, Toiduõli, Vesi, Tomatipasta 20% Leib (keskmiselt), Teraleib, Peenleib, Rukkileib Või 80% Piim 2,5%, Vesi, Kakaopulber, Kartulitärklis, Suhkur Külmutatud marjad (segu)	1 1, 3 2 1, 2, 3	250g 40g 5g 150g 30g	163Kcal 91Kcal 36Kcal 158Kcal 12Kcal	10.91g 1.13g 4g 2.78g 0.08g	0g 0g 0g 0g 0g	7.8g 3.59g 0.03g 3.75g 0.27g	8.44g 16.37g 0.03g 29.46g 2.62g	0g 0.61g 0g 0g 0g
				Kokku:	475g	460Kcal	18.9g	0g	15.44g	56.92g	0.61g
	Õhtuode	Tatrapuder singiga Külmkoore- ketšupikaste Pirn	Tatratangud, Maitseained (keskmiselt), Vesi, Või 80%, Keedusink Hapukoor 20%, Maitseained (keskmiselt), Keefir 2,5%, Ketšup Pirn	10, 2 2, 10	200g 100g 70g	259Kcal 125Kcal 33Kcal	8.07g 9.69g 0.28g	0g 0g 0g	9.27g 2.36g 0.28g	37.29g 7.02g 7.42g	0g 0g 0g
				Kokku:	370g	417Kcal	18.04g	0g	11.91g	51.73g	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
teisipäev 09.12.2025	Hommikusöök	Põngerjate jõujook Võisai juustuga Võisepik värske kurgiga Banaan	Külmutatud maasikad, Banaan, Moos (keskmiselt), Joogijogurt 2,5%, Keefir 2,5% Sai (keskmiselt), Või 80%, Juust (keskmise rasvasusega) Või 80%, Kurk (värske), Täisterasepik Banaan	2 2, 1 2	150g 20g 21g 70g	102Kcal 71Kcal 64Kcal 62Kcal	2.64g 4.53g 3.76g 0.34g	0g 0g 0g 0g	3.68g 2.17g 1.3g 0.7g	15.92g 5.4g 6.25g 14g	0g 0g 0g 0g
				Kokku:	261g	299Kcal	11.27g	0g	7.85g	41.57g	0g
	Lõunasöök	Keedetud kartul Lihakaste Värsketäidis- 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
	Õhtuode	Mannapuder Moos (vähendatud suhkruga) Apelsinilõik	Manna, Vesi, Või 80%, Sool, Suhkur, Piim 2,5% Moos (keskmiselt) Apelsin	1, 2	200g 30g 70g	211Kcal 51Kcal 35Kcal	5.15g 0g 0.14g	0g 0g 0g	7.52g 0.09g 0.49g	33.6g 12.66g 7.91g	0g 0g 0g
				Kokku:	300g	297Kcal	5.29g	0g	8.1g	54.17g	0g
	Vitamiinipaus	Õun	Õun		70g	30Kcal	0.25g	0g	0.14g	6.9g	0g
				Kokku:	70g	30Kcal	0.25g	0g	0.14g	6.9g	0g
kolmapäev 10.12.2025	Hommikusöök	Tee vähendatud suhkruga Hirsihelbepuder mahe piimaga Maasikad Viinamari	Vesi, Teepuru, Suhkur, Roosuhkur Vesi, Hirsihelbed, Maitseained (keskmiselt), Või 80%, Suhkur, Piim (mahe) Külmutatud maasikad Viinamarjad	1, 10, 2	150g 200g 32g 70g	18Kcal 345Kcal 0Kcal 52Kcal	0g 14.46g 0g 0.42g	0g 0g 0g 0g	0g 9.63g 0g 0.49g	4.52g 44.16g 0g 11.62g	0g 0g 0g 0g
				Kokku:	452g	415Kcal	14.88g	0g	10.12g	60.3g	0g
	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%	4, 10 1, 3 2 2 3, 2, 1 2	250g 10g 40g 5g 150g 100g	193Kcal 20Kcal 91Kcal 36Kcal 320Kcal 55Kcal	7.42g 2g 1.13g 4g 6.25g 2.5g	0g 0g 0g 0g 0g 0g	9.93g 0.19g 3.59g 0.03g 10.05g 3.4g	21.61g 0.22g 16.37g 0.03g 55.94g 4.8g	0g 0g 0.61g 0g 0g 0g

			Sai (keskmiselt), Moos (keskmiselt), Muna, Suhkur, Või 80%, Riivsa, Piim 2,5% Piim 2,5%										
				Kokku:	555g	715Kcal	23.3g	0g	27.19g	98.97g	0.61g		
	Õhtuode	Makaron hakklihaga Porgandisalat Värske kurgilõik	Hakkliha (sea-veise), Maitseained (keskmiselt), Vesi, Toiduõli, Makaronid Porgand, Suhkur, Maitseained (keskmiselt), Toiduõli Kurk (värske)	10, 1 10	200g 30g 68g	324Kcal 26Kcal 9Kcal	13.91g 1.33g 0.07g	0g 0g 0g	14.47g 0.22g 0.48g	35.29g 3.33g 1.7g	0g 0g 0g		
				Kokku:	298g	359Kcal	15.31g	0g	15.17g	40.32g	0g		
	Vitamiinipaus	Nuikapsas	Nuikapsas		70g	19Kcal	0.14g	0g	0.35g	4.2g	0g		
				Kokku:	70g	19Kcal	0.14g	0g	0.35g	4.2g	0g		
	neljapäev 11.12.2025	Hommikusöök	Piimaklimbisupp Jahuklimbid Võiseplik vorsti ja kurgiga Pirn	1, 2 3, 1, 2 2	250g 10g 20g 70g	136Kcal 25Kcal 58Kcal 33Kcal	8.27g 0.75g 4.78g 0.28g	0g 0g 0g 0g	6.34g 0.84g 1.19g 0.28g	8.94g 3.67g 2.62g 7.42g	0g 0g 0g 0g		
				Kokku:	350g	252Kcal	14.08g	0g	8.65g	22.65g	0g		
		Lõunasöök	Tee vähendatud suhkruga Pilaff Leivavalik Sügisesealat	10 1, 3 10	150g 200g 40g 30g	18Kcal 382Kcal 91Kcal 36Kcal	0g 17.67g 1.13g 2.53g	0g 0g 0g 0g	0g 11.2g 3.59g 0.23g	4.54g 44.58g 16.37g 2.97g	0g 0g 0.61g 0g		
				Kokku:	420g	527Kcal	21.33g	0g	15.02g	68.46g	0.61g		
	Õhtuode	Piim 2.5% Plaadikook marjadega Mandariin	Piim 2,5% Plaadikoogijahu, Toiduõli, Vesi, Külmutatud pohlad Mandariin	2 1, 2, 3	150g 50g 70g	83Kcal 197Kcal 32Kcal	3.75g 6.83g 0.14g	0g 0g 0g	5.1g 4.7g 0.42g	7.2g 29.13g 7.14g	0g 0g 0g		
				Kokku:	270g	312Kcal	10.72g	0g	10.22g	43.47g	0g		
	Vitamiinipaus	Mandariin	Mandariin		71g	32Kcal	0.14g	0g	0.42g	7.19g	0g		
				Kokku:	71g	32Kcal	0.14g	0g	0.42g	7.19g	0g		
reede 12.12.2025	Hommikusöök	Tee vähendatud suhkruga Nisuhelbepuder mahe piimaga Vaarikad Pähklid	Vesi, Teepuru, Suhkur, Roosuhkur Vesi, Või 80%, Maitseained (keskmiselt), Roosuhkur, Nisuhelbed, Piim 2,5%, Piim (mahe) Külmutatud vaarikad Pähklid (keskmiselt)	10, 1, 2 1, 2, 7, 14	150g 200g 30g 30g	23Kcal 341Kcal 14Kcal 186Kcal	0g 9.05g 0.15g 16.32g	0g 0g 0g 0g	0g 11.2g 0.3g 5.97g	5.73g 53.74g 2.85g 3.93g	0g 0g 0g 0g		
				Kokku:	410g	564Kcal	25.52g	0g	17.47g	66.25g	0g		
	Lõunasöök	Kana- nuudlisupp Leivavalik Või Banaan	Kartul, Porgand, Sibul, Toiduõli, Vesi, Maitseained (keskmiselt), Niitnuudel, Broilerifilee Leib (keskmiselt), Teraleib, Peenleib, Rukkileib Või 80% Banaan	10, 1 1, 3 2	250g 40g 5g 70g	205Kcal 91Kcal 36Kcal 62Kcal	7.21g 1.13g 4g 0.34g	0g 0g 0g 0g	9.41g 3.59g 0.03g 0.7g	25.72g 16.37g 0.03g 14g	0g 0.61g 0g 0g		
				Kokku:	365g	394Kcal	12.68g	0g	13.73g	56.12g	0.61g		
	Õhtuode	Piim 2.5% Teraviljarõngad Kiivi	Piim 2,5% Teraviljarõngad Kiivi	2 1	150g 30g 70g	83Kcal 114Kcal 46Kcal	3.75g 0.66g 0.42g	0g 0g 0g	5.1g 1.74g 0.7g	7.2g 25.35g 9.94g	0g 0g 0g		
				Kokku:	250g	243Kcal	4.83g	0g	7.54g	42.49g	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	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