

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 05.01.2026	Hommikusöök	Piim 2.5% Viieviljapuder mahe piimaga Moos Apelsinilõik	Piim 2,5% Viieviljahelbed, Vesi, Maitseained (keskmiselt), Või 80%, Külmutatud kirsid, Piim (mahe) Moos (keskmiselt) Apelsin	2 10, 1, 2	150g 200g 30g 70g	83Kcal 239Kcal 51Kcal 35Kcal	3.75g 8.66g 0g 0.14g	0g 0g 0g 0g	5.1g 7.71g 0.09g 0.49g	7.2g 32.5g 12.66g 7.91g	0g 0g 0g 0g
				Kokku:	450g	408Kcal	12.55g	0g	13.39g	60.27g	0g
	Lõunasöök	Hernesupp Võileib Mahlakissell Kohupiimavaht	Hernes (kuivatatud), Porgand, Sibul, Toiduõli, Odrakruup, Vesi, Maitseained (keskmiselt), Suitsukoot Või 80%, Leib (keskmiselt) Mahlakonsentraat (keskmiselt), Kartulitärklis, Suhkur, Vesi Kohupiimakreem 5%	10, 1 1, 3, 2 2	250g 40g 101g 151g	378Kcal 126Kcal 51Kcal 212Kcal	15.45g 6.21g 0g 6.33g	0g 0g 0g 0g	11.76g 2.36g 0.05g 13.1g	48.11g 15.05g 12.63g 25.6g	0g 0g 0g 0g
				Kokku:	542g	767Kcal	27.99g	0g	27.27g	101.39g	0g
	Õhtuode	Makaron singiga Värskekapsasalat Värske kurgilõik	Makaronid, Maitseained (keskmiselt), Vesi, Sink (keedu), Toiduõli Valge peakapsas, Porgand, Toiduõli, Maitseained (keskmiselt) Kurk (värske)	10, 1 10	200g 30g 71g	310Kcal 23Kcal 10Kcal	7.42g 1.71g 0.07g	0g 0g 0g	14.45g 0.29g 0.49g	46.42g 1.59g 1.76g	0g 0g 0g
				Kokku:	301g	343Kcal	9.2g	0g	15.23g	49.77g	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 06.01.2026	Hommikusöök	Põngerjate jõujook Võisai juustuga Võiseplik singiga Tomat	Külmutatud maasikad, Banaan, Moos (keskmiselt), Joogijogurt 2,5%, Keefir 2,5% Sai (keskmiselt), Või 80%, Juust (keskmise rasvasusega) Või 80%, Kurk (värske), Täisteraseplik, Keedusink Tomat	2 2, 1 2	150g 20g 20g 70g	102Kcal 71Kcal 55Kcal 14Kcal	2.67g 4.53g 3.11g 0.15g	0g 0g 0g 0g	3.72g 2.17g 1.54g 0.49g	15.68g 5.4g 5.1g 2.59g	0g 0g 0g 0g
				Kokku:	260g	242Kcal	10.46g	0g	7.92g	28.77g	0g
	Lõunasöök	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 39g	113Kcal 181Kcal 22Kcal 90Kcal	0.15g 14.01g 0.05g 1.11g	0g 0g 0g 0g	2.39g 9.34g 0.44g 3.53g	25.55g 4.41g 4.82g 16.1g	0g 0g 0g 0.6g
				Kokku:	319g	406Kcal	15.32g	0g	15.7g	50.88g	0.6g
	Õhtuode	Mannapuder Moos Pirn	Manna, Vesi, Või 80%, Sool, Suhkur, Piim 2,5% Moos (keskmiselt) Pirn	1, 2	200g 30g 70g	215Kcal 51Kcal 33Kcal	5.19g 0g 0.28g	0g 0g 0g	7.6g 0.09g 0.28g	34.48g 12.66g 7.42g	0g 0g 0g
				Kokku:	300g	299Kcal	5.47g	0g	7.97g	54.56g	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 07.01.2026	Hommikusöök	Mahlajook Riisihelbepuder mahe piimaga Maasikad Viinamari	Vesi, Viinamarjamahl Riisihelbed, Vesi, Maitseained (keskmiselt), Või 80%, Piim (mahe) Külmutatud maasikad Viinamarjad	10, 1, 2	150g 200g 32g 70g	57Kcal 208Kcal 0Kcal 52Kcal	0g 7.85g 0g 0.42g	0g 0g 0g 0g	0g 5.29g 0g 0.49g	14.25g 29.09g 0g 11.62g	0g 0g 0g 0g
				Kokku:	452g	317Kcal	8.27g	0g	5.78g	54.96g	0g
	Lõunasöök	Kalasupp Võileib Kakaokissell Pohlad	Kalafilee (keskmiselt), Kartul, Porgand, Sibul, Toiduõli, Maitseained (keskmiselt), Vesi, Makaronid Või 80%, Leib (keskmiselt) Piim 2,5%, Vesi, Kakaopulber, Kartulitärklis, Suhkur Külmutatud pohlad	4, 10, 1 1, 3, 2 1, 2, 3	250g 40g 150g 30g	171Kcal 124Kcal 156Kcal 14Kcal	6.65g 6.09g 2.73g 0.24g	0g 0g 0g 0g	11.5g 2.35g 3.71g 0.21g	16.18g 15g 29.17g 2.79g	0g 0g 0g 0g
				Kokku:	470g	465Kcal	15.71g	0g	17.77g	63.14g	0g
	Õhtuode	Kartuli-tangupuder Külmkoore-kaste Paprikaribad	Kartul, Odrakruup, Vesi, Maitseained (keskmiselt), Sibul, Või 80%, Sealiha kondita (keskmiselt) Hapukoor 20%, Maitseained (keskmiselt), Maitseroheline, Keefir 2,5%, Kurk (värske) Paprika	10, 1, 2 2, 10	200g 101g 69g	266Kcal 88Kcal 104Kcal	13.12g 7.7g 0.35g	0g 0g 0g	10.28g 1.9g 0.9g	26.59g 2.83g 24.36g	0g 0g 0g

								Kokku:	370g	458Kcal	21.17g	0g	13.08g	53.78g	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
neljapäev 08.01.2026	Hommikusöök	Piimaklimbisupp	Vesi, Või 80%, Nisujahu, Piim (mahe)					250g	161Kcal	11.28g	0g	6.25g	8.7g	0g	
		Jahuklimbid	Piim 2,5%, Muna, Või 80%, Nisujahu, Sool	1, 2				10g	25Kcal	0.79g	0g	0.85g	3.61g	0g	
	Lõunasöök	Sepik	Täisterasepik	3, 1, 2				20g	53Kcal	0.68g	0g	2g	9.8g	0g	
		Munavõi	Muna, Või 80%	3, 2				30g	113Kcal	11.5g	0g	2.24g	0.06g	0g	
		Mandariin	Mandariin					70g	32Kcal	0.14g	0g	0.42g	7.14g	0g	
								Kokku:	380g	384Kcal	24.39g	0g	11.76g	29.31g	0g
	Õhtuode	Pilaff	Riis, Toiduõli, Porgand, Suhkur, Maitseained (keskmiselt), Vesi, Sibul,	10				200g	384Kcal	17.78g	0g	11.19g	44.9g	0g	
		Leivavalik	Tomatipasta 20%, Sealiha kondita (keskmiselt), Maitseroheline	1, 3				40g	92Kcal	1.14g	0g	3.63g	16.54g	0.62g	
reede 09.01.2026	Hommikusöök	Porgandi -	Leib (keskmiselt), Teraleib, Peenleib, Rukkileib	10				30g	33Kcal	1.6g	0g	0.18g	4.57g	0g	
		ananassisalad	Porgand, Suhkur, Maitseained (keskmiselt), Toiduõli, Ananassi kompott					Kokku:	270g	509Kcal	20.52g	0g	15g	66.01g	0.62g
	Vitamiinipaus	Piim 2.5%	Piim 2,5%	2				150g	83Kcal	3.75g	0g	5.1g	7.2g	0g	
		Plaadikook	Nisujahu, Suhkur, Või 80%, Plaadikoogijahu, Vesi	1, 2, 3				49g	159Kcal	4.9g	0g	2.56g	26.21g	0g	
	Õhtuode	Banaan	Banaan					70g	62Kcal	0.34g	0g	0.7g	14g	0g	
								Kokku:	269g	304Kcal	8.99g	0g	8.36g	47.41g	0g
	Vitamiinipaus	Pirn	Pirn					70g	33Kcal	0.28g	0g	0.28g	7.42g	0g	
								Kokku:	70g	33Kcal	0.28g	0g	0.28g	7.42g	0g
	Hommikusöök	Tee	Vesi, Teepuru, Roosuhkur					150g	19Kcal	0g	0g	0g	4.77g	0g	
		Hirsihelbepuder mahe	Vesi, Hirsihelbed, Maitseained (keskmiselt), Või 80%, Suhkur, Piim (mahe)	1, 10, 2				200g	343Kcal	14.82g	0g	9.34g	43.16g	0g	
	Lõunasöök	Moos	Moos (keskmiselt)	1, 2, 7, 14				30g	51Kcal	0g	0g	0.09g	12.66g	0g	
		Pähklid	Pähklid (keskmiselt)					29g	178Kcal	15.54g	0g	5.69g	3.74g	0g	
								Kokku:	409g	591Kcal	30.36g	0g	15.12g	64.33g	0g
		Kanasupp	Kartul, Porgand, Sibul, Toiduõli, Vesi, Maitseained (keskmiselt), Broilerikints,	10				250g	224Kcal	9.35g	0g	8.2g	26.69g	0g	
	Õhtuode	Leivavalik	Broilerifilee, Riis	1, 3				41g	93Kcal	1.15g	0g	3.64g	16.61g	0.62g	
		Või	Leib (keskmiselt), Teraleib, Peenleib, Rukkileib	2				5g	38Kcal	4.17g	0g	0.03g	0.03g	0g	
	Vitamiinipaus	Mannavaht	Või 80%	1				150g	170Kcal	0.28g	0g	1.9g	39.93g	0g	
		Piim magustoidule	Vesi, Suhkur, Manna, Mahlakonsentraat (keskmiselt)	2				100g	55Kcal	2.5g	0g	3.4g	4.8g	0g	
	Hommikusöök	Kartul	Piim 2,5%					Kokku:	546g	580Kcal	17.45g	0g	17.17g	88.06g	0.62g
		Leib													
	Õhtuode	Kartul	Kartul, Muna, Hapukoor 20%, Majonees 40,5%, Kurk (konserveeritud), Kurk	2, 3				150g	180Kcal	13.46g	0g	4.82g	10.02g	0g	
		Leib	(värske), Sink (keedu), Vorst keedu (keskmiselt)	1, 3				40g	89Kcal	0.64g	0g	2.8g	18.12g	0g	
	Vitamiinipaus	Õun	Leib (keskmiselt)					70g	31Kcal	0.25g	0g	0.14g	6.93g	0g	
			Õun					Kokku:	260g	300Kcal	14.35g	0g	7.76g	35.07g	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

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