

Grupi Aed Nädala menüü

	Söögikord	Retsept	Koostisained	Allergeenid	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 12.01.2026	Hommikusöök	Piimamakaronisupp Võileib vorsti ja kurgiga Paprikaribad	Vesi, Makaronid, Või 80%, Suhkur, Sool, Piim 2,5% Leib (keskmiselt), Või 80%, Vorst keedu (keskmiselt), Kurk (värske) Paprika	1, 2 1, 3, 2	250g 45g 71g	242Kcal 105Kcal 108Kcal	9.17g 6.13g 0.36g	0g 0g 0g	8.94g 2.43g 0.93g	30.92g 10.01g 25.16g	0g 0g 0g
				Kokku:	366g	455Kcal	15.66g	0g	12.3g	66.09g	0g
	Lõunasöök	Tee vähendatud suhkruga Kana-riisiroog Värskekapsa- porrulaugusalat Leivavalik	Vesi, Teepuru, Roosuhkur, Suhkur Riis, Vesi, Juurviljasegu (külmutatud, keskmiselt), Maitseained (keskmiselt), Porgand, Sibul, Broilerifilee, Toiduõli Valge peakapsas, Porrusibul, Pirm, Pähklid (keskmiselt) Leib (keskmiselt), Teraleib, Peenleib, Rukkileib	10 1, 2, 7, 14 1, 3	150g 200g 30g 40g	19Kcal 287Kcal 12Kcal 91Kcal	0g 10.19g 0.32g 1.12g	0g 0g 0g 0g	0g 15.5g 0.44g 3.56g	4.73g 33.29g 1.8g 16.25g	0g 0g 0g 0.61g
				Kokku:	420g	409Kcal	11.63g	0g	19.5g	56.07g	0.61g
	Õhtuode	Viieviljapuder Vaarikad Apelsiniõik	Viieviljahelbed, Piim 2,5%, Vesi, Maitseained (keskmiselt), Või 80%, Külmutatud kirsid, Suhkur Külmutatud vaarikad Apelsin	10, 2, 1	200g 30g 70g	252Kcal 14Kcal 35Kcal	5.95g 0.15g 0.14g	0g 0g 0g	7.45g 0.3g 0.49g	42.27g 2.89g 7.91g	0g 0g 0g
				Kokku:	300g	301Kcal	6.24g	0g	8.24g	53.07g	0g
teisipäev 13.01.2026	Hommikusöök	Taimetee vähendatud suhkruga Rukkihelbepuder mahe piimaga Maasikad Mandariin	Vesi, Roheline tee, Suhkur Vesi, Või 80%, Maitseained (keskmiselt), Piim 2,5%, Rukkihelbed Külmutatud maasikad Mandariin	10, 2, 1	148g 208g 32g 70g	21Kcal 317Kcal 0Kcal 32Kcal	0g 8.48g 0g 0.14g	0g 0g 0g 0g	0.03g 10.15g 0g 0.42g	5.28g 49.94g 0g 7.14g	0g 0g 0g 0g
				Kokku:	458g	370Kcal	8.62g	0g	10.6g	62.36g	0g
	Lõunasöök	Hakklihasupp Võileib Marjane keefiritarretis	Hakkliha (sea-veise), Toiduõli, Sibul, Kartul, Vesi, Porgand, Juurviljasegu (külmutatud, keskmiselt) Või 80%, Leib (keskmiselt) Keefir 2,5%, Vahukoor 35%, Kamajahu, Suhkur, Zelaatin, Mandlilaastud, Külmutatud maasikad	1, 3, 2 1, 2	250g 40g 149g	245Kcal 125Kcal 352Kcal	12.98g 6.05g 18.86g	0g 0g 0g	11.29g 9.49g	20.85g 15.21g 36.14g	0g 0g 0g
				Kokku:	439g	722Kcal	37.89g	0g	23.16g	72.2g	0g
	Õhtuode	Tatrapuder singiga Hapukoor Pähklid	Tatratangud, Maitseained (keskmiselt), Vesi, Või 80%, Sink (keedu) Hapukoor 20% Pähklid (keskmiselt)	10, 2 1, 2, 7, 14	200g 30g 32g	263Kcal 59Kcal 196Kcal	8.73g 5.96g 17.18g	0g 0g 0g	9.02g 0.57g 6.28g	37.19g 0.66g 4.14g	0g 0g 0g
				Kokku:	262g	518Kcal	31.87g	0g	15.87g	41.99g	0g
kolmapäev 14.01.2026	Hommikusöök	Kapsalõik	Valge peakapsas		70g	19Kcal	0.14g	0g	0.77g	3.78g	0g
				Kokku:	70g	19Kcal	0.14g	0g	0.77g	3.78g	0g
	Lõunasöök	Kakao vähendatud suhkruga Neljaviljahelbepuder mahe piimaga Moos Tomat	Kakaopulber, Vesi, Suhkur, Piim (mahe), Piim 2,5% Neljaviljahelbed, Vesi, Või 80%, Piim (mahe) Moos (keskmiselt) Tomat	1, 2, 3 1, 2	149g 200g 30g 71g	106Kcal 305Kcal 51Kcal 14Kcal	4.37g 10.63g 0g 0.15g	0g 0g 0g 0g	3.71g 9.66g 0.09g 0.5g	13g 42.6g 12.66g 2.64g	0g 0g 0g 0g
				Kokku:	450g	476Kcal	15.15g	0g	13.99g	70.9g	0g
	Õhtuode	Kartulipüree Guljšš Kaalika-porgandisalat Leivavalik	Kartul, Piim 2,5%, Või 80%, Maitseained (keskmiselt) Sealiha kondita (keskmiselt), Sibul, Toiduõli, Nisujahu, Tomatipasta 20%, Vesi, Hapukoor 20%, Porgand Kaalikas, Suhkur, Maitseained (keskmiselt), Porgand, Apelsinimahli Leib (keskmiselt), Teraleib, Peenleib, Rukkileib	10, 2 1 10 1, 3	150g 100g 31g 40g	141Kcal 215Kcal 14Kcal 91Kcal	4.29g 18.13g 0.07g 1.13g	0g 0g 0g 0g	2.85g 8.15g 0.22g 3.59g	22.73g 4.85g 3.12g 16.37g	0g 0g 0g 0.61g
				Kokku:	321g	461Kcal	23.62g	0g	14.81g	47.07g	0.61g
neljapäev 15.01.2026	Hommikusöök	Joogijogurt Suur röstsepi juustuga Arbuusilõik	Joogijogurt 2,5% Või 80%, Juust (keskmise rasvasusega), Suur mitmevilja röstsepi Arbuus	2 2	150g 22g 69g	144Kcal 78Kcal 19Kcal	3.75g 4.9g 0.07g	0g 0g 0g	4.95g 2.53g 0.41g	22.5g 5.94g 4.25g	0g 0g 0g
				Kokku:	241g	241Kcal	8.72g	0g	7.89g	32.69g	0g
	Lõunasöök	Pirn	Pirn		70g	33Kcal	0.28g	0g	0.28g	7.43g	0g
				Kokku:	70g	33Kcal	0.28g	0g	0.28g	7.43g	0g
	Õhtuode	Sidrunitee vähendatud suhkruga Nisuhelbepuder mahe piimaga Mustikad Kiivi	Vesi, Teepuru, Sidrun, Roosuhkur Vesi, Või 80%, Maitseained (keskmiselt), Roosuhkur, Nisuhelbed, Piim (mahe) Külmutatud mustikad Kiivi	10, 1, 2	155g 198g 32g 68g	23Kcal 341Kcal 16Kcal 45Kcal	0.03g 10.19g 0.16g 0.41g	0g 0g 0g 0g	0.08g 10.85g 0.16g 0.68g	5.58g 51.57g 3.47g 9.72g	0g 0g 0g 0g
				Kokku:	453g	425Kcal	10.79g	0g	11.77g	70.34g	0g
reede 16.01.2026	Hommikusöök	Kalaseljanka Hapukoor 20% Võileib Õunavorm Piim magustoidule	Kalafilee (keskmiselt), Sibul, Kurk (konserveeritud), Toiduõli, Suhkur, Tomatipasta 20%, Vesi, Maitseained (keskmiselt), Kartul, Porgand Hapukoor 20% Või 80%, Leib (keskmiselt) Nisujahu, Või 80%, Suhkur, Õun, Maitseained (keskmiselt) Piim 2,5%	4, 10 10g 1, 3, 2 10, 1, 2 2	249g 10g 40g 150g 100g	186Kcal 19Kcal 122Kcal 322Kcal 55Kcal	6.66g 1.98g 5.62g 15.53g 2.5g	0g 0g 0g 0g 0g	9.88g 0.19g 3.49g 2.39g 3.4g	21.56g 0.22g 15.37g 42.19g 4.8g	0g 0g 0g 0g 0g
				Kokku:	549g	704Kcal	32.29g	0g	19.26g	84.14g	0g
	Õhtuode	Ahjukartul Külmkoore-keetšupikaste Kurgiviilud	Kartul, Toiduõli, Maitseained (keskmiselt) Hapukoor 20%, Maitseained (keskmiselt), Keefir 2,5%, Keetšup Kurk (värske)	10 2, 10	150g 100g 70g	210Kcal 125Kcal 11Kcal	4.56g 9.69g 0.08g	0g 0g 0g	3.61g 2.36g 0.54g	38.53g 7.02g 1.94g	0g 0g 0g
				Kokku:	320g	346Kcal	14.33g	0g	6.51g	47.49g	0g
	Vitamiinipaus	Porgandiõik	Porgand		70g	26Kcal	0.28g	0g	0.56g	5.39g	0g
				Kokku:	70g	26Kcal	0.28g	0g	0.56g	5.39g	0g
esmaspäev 17.01.2026	Hommikusöök	Mahlajook Maisimannapuder mahe piimaga Moos Melon	Vesi, Viinamarjamahl Maisimanna, Vesi, Maitseained (keskmiselt), Või 80%, Piim (mahe) Moos (keskmiselt) Melon	10, 2	153g 200g 30g 69g	59Kcal 244Kcal 51Kcal 27Kcal	0g 10.67g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 6.69g 0.09g 0.69g	14.65g 30.25g 12.66g 5.96g	0g 0g 0g 0g
				Kokku:	452g	381Kcal	10.67g	0g	7.47g	63.52g	0g
	Lõunasöök	Aedviljaragau Värske kurgi-tomatsalat Leivavalik	Kartul, Porgand, Sibul, Maitseained (keskmiselt), Kaalikas, Valge peakapsas, Vesi, Juurviljasegu (külmutatud, keskmiselt), Sealiha kondita (keskmiselt), Brokkoli Kurk (värske), Tomat, Hapukoor 20%, Maitseroheline, Maitseained (keskmiselt) Leib (keskmiselt), Teraleib, Peenleib, Rukkileib	10 10 1, 3	200g 30g 41g	159Kcal 14Kcal 94Kcal	7.15g 1.02g 1.17g	0g 0g 0g	7.84g 0.26g 3.7g	15.94g 0.82g 16.89g	0g 0g 0.63g
				Kokku:	271g	267Kcal	9.34g	0g	11.8g	33.65g	0.63g
	Õhtuode	Piima-nuudlisupp Võiseepik poolsuitsuvorstiga Õun	Vesi, Või 80%, Piim 2,5%, Liitnuudel Või 80%, Poolsuitsuvorst, Täisteraseepik Õun	2, 1 2	251g 20g 68g	236Kcal 70Kcal 30Kcal	8.49g 4.55g 0.24g	0g 0g 0g	9.71g 2.33g 0.14g	30.23g 4.81g 6.73g	0g 0g 0g
				Kokku:	339g	336Kcal	13.28g	0g	12.18g	41.77g	0g
Vitamiinipaus	Vitamiinipaus	Banaan	Banaan		70g	62Kcal	0.34g	0g	0.7g	14g	0g
				Kokku:	70g	62Kcal	0.34g	0g	0.7g	14g	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