

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 02.02.2026	Hommikusöök	Sidrunitee vähendatud suhkruga Maisimannapuder mahe piimaga Mustikad Õun	Vesi, Teepuru, Sidrun, Suhkur Maisimanna, Vesi, Maitseained (keskmiselt), Või 80%, Piim 2,5%, Piim (mahe) Külmutatud mustikad Õun	10, 2	150g 200g 29g 70g	25Kcal 251Kcal 15Kcal 31Kcal	0.03g 12.71g 0.15g 0.25g	0g 0g 0g 0g	0.09g 6.5g 0.15g 0.14g	6.06g 27.76g 3.24g 6.93g	0g 0g 0g 0g
				Kokku:	449g	322Kcal	13.14g	0g	6.88g	43.99g	0g
	Lõunasöök	Frikadellisupp Leivavalik Või Mahlakissell Küpsis	Kartul, Porgand, Sibul, Toiduõli, Maitseroheline, Vesi, Makaronid, Lihapallid, Frikadellid Leib (keskmiselt), Teraleib, Peenleib, Rukkileib Või 80% Mahlakonsentraat (keskmiselt), Kartulitärklis, Suhkur, Vesi Küpsis	1, 2, 3 1, 3 2 1, 2, 3, 7	250g 40g 5g 100g 30g	290Kcal 91Kcal 36Kcal 50Kcal 134Kcal	12.74g 1.13g 4g 0g 5.43g	0g 0g 0g 0g 0g	10.33g 3.59g 0.03g 0.04g 2.31g	33.48g 16.37g 0.03g 12.48g 19g	0g 0.61g 0g 0g 0g
				Kokku:	425g	601Kcal	23.3g	0g	16.3g	81.36g	0.61g
	Õhtuode	Ahjukartul Ürtidega külm- koorekaste Porgandilõik	Kartul, Toiduõli, Maitseained (keskmiselt) Hapukoor 20%, Keefir 2,5%, Tomat, Maitseained (keskmiselt), Maitseroheline, Kurk (värske) Porgand	10 2, 10	150g 100g 71g	215Kcal 71Kcal 27Kcal	5.19g 5.67g 0.28g	0g 0g 0g	3.59g 1.77g 0.56g	38.4g 3.17g 5.44g	0g 0g 0g
				Kokku:	321g	313Kcal	11.14g	0g	5.92g	47.01g	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
teisipäev 03.02.2026	Hommikusöök	Piim 2,5% Tatrahelbepuder mahe piimaga Või Melon	Piim 2,5% Tatrahelbed, Vesi, Või 80%, Maitseained (keskmiselt), Piim (mahe) Või 80% Melon	2 10, 2 2	150g 200g 5						

		Maasikad Banaan	Külmutatud maasikad Banaan		70g	62Kcal	0.34g	0g	0.7g	14g	0g
				Kokku:	451g	408Kcal	8.62g	0g	10.5g	72.1g	0g
	Lõunasöök	Kala-nuudlisupp	Kalafilee (keskmiselt), Kartul, Porgand, Sibul, Toiduõli, Maitseained (keskmiselt), Vesi, Niitnuudel	4, 10, 1	250g	165Kcal	5.78g	0g	11.62g	16.59g	0g
		Leivavalik	Leib (keskmiselt), Teraleib, Peenleib, Rukkileib	1, 3	40g	91Kcal	1.12g	0g	3.57g	16.3g	0.61g
		Või	Või 80%	2	5g	35Kcal	3.86g	0g	0.02g	0.02g	0g
		Kamakreem marjadega	Suhkur, Vahukoor 35%, Kamajahu, Sidrun, Kohupiimapasta 5%, Külmutatud vaarikad	1, 2	151g	221Kcal	9.15g	0g	9.01g	25.67g	0g
				Kokku:	446g	512Kcal	19.91g	0g	24.22g	58.58g	0.61g
	Õhtuode	Kakao vähendatud suhkruga	Kakaopulber, Vesi, Suhkur, Piim (mahe), Piim 2,5%	1, 2, 3	150g	109Kcal	4.09g	0g	3.39g	14.67g	0g
		Võisepik sulatatud juustu ja värске kurgiga	Või 80%, Sulatatud juust (keskmise rasvasusega), Täisterasepik, Kurk (värске)	2	20g	58Kcal	3.03g	0g	2.2g	5.4g	0g
		Apelsinilõik	Apelsin		70g	35Kcal	0.14g	0g	0.49g	7.91g	0g
				Kokku:	240g	202Kcal	7.26g	0g	6.08g	27.98g	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	Väaveldioksiidid 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