

Grupi Aed Nädala menüü

	Söögikord	Retsept	Koostisained	Allergeenid	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 19.01.2026	Hommikusöök	Sidrunitee vähendatud suhkruga Hirsihelbepuder mahe piimaga Marjad Banaan	Vesi, Teepuru, Sidrun, Roosuhkur, Suhkur Vesi, Hirsihelbed, Maitseained (keskmiselt), Või 80%, Suhkur, Piim (mahe) Külmutatud marjad (segu) Banaan	1, 10, 2	151g 200g 32g 69g	20Kcal 345Kcal 13Kcal 61Kcal	0.03g 14.46g 0.09g 0.33g	0g 0g 0g 0g	0.07g 9.63g 0.28g 0.69g	4.82g 44.16g 2.77g 13.82g	0g 0g 0g 0g
				Kokku:	452g	439Kcal	14.91g	0g	10.67g	65.57g	0g
	Lõunasöök	Hapukapsasupp Hapukoor 20% Leivavalik Või Kohupiimakreem riivleivaga Moos	Hapukapsas, Sealiha kondita (keskmiselt), Sibul, Odrakruup, Suhkur, Porgand, Toiduõli, Vesi, Tomatipasta 20% Hapukoor 20% Leib (keskmiselt), Teral Leib, Peenleib, Rukkileib Või 80% Kohupiimakreem 5%, Riivleib, Suhkur, Või 80% Moos (keskmiselt)	1 1, 3 2 1, 2	250g 10g 39g 5g 150g 31g	166Kcal 19Kcal 89Kcal 37Kcal 242Kcal 52Kcal	11.14g 1.97g 1.11g 4.08g 6.83g 0g	0g 0g 0g 0g 0g 0g	7.9g 0.19g 3.52g 0.03g 12.81g 0.09g	8.57g 0.22g 16.04g 0.03g 32.3g 12.88g	0g 0g 0.6g 0g 0g 0g
				Kokku:	485g	605Kcal	25.13g	0g	24.54g	70.04g	0.6g
	Õhtuode	Riisalat Leib Mandariin	Riis, Vesi, Hapukoor 20%, Muna, Majonees 40,5%, Kurk (värske), Sink (keedu) Leib (keskmiselt) Mandariin	2, 3 1, 3 3	153g 39g 70g	204Kcal 88Kcal 31Kcal	11.45g 0.63g 0.14g	0g 0g 0g	7.32g 2.76g 0.42g	17.88g 17.88g 7.1g	0g 0g 0g
				Kokku:	262g	323Kcal	12.22g	0g	10.5g	42.86g	0g
	Vitamiinipaus	Nuikapsas	Nuikapsas		70g	19Kcal	0.14g	0g	0.35g	4.18g	0g
				Kokku:	70g	19Kcal	0.14g	0g	0.35g	4.18g	0g
	Hommikusöök	Piima-nuudlisupp Võiseplik sulatatud juustu ja värske kurgiga Pirn	Vesi, Või 80%, Piim 2,5%, Niitnuudel Või 80%, Sulatatud juust (keskmise rasvasusega), Täisterasepik, Kurk (värske) Pirn	2, 1 2	251g 23g 70g	241Kcal 70Kcal 33Kcal	8.47g 4.32g 0.28g	0g 0g 0g	9.87g 1.97g 0.28g	31.22g 5.77g 7.42g	0g 0g 0g
				Kokku:	344g	344Kcal	13.07g	0g	12.12g	44.41g	0g
teisipäev 20.01.2026	Lõunasöök	Keedetud kartul Kurzyme strogonov Värskekapsa-porrilaugusalat Leib	Kartul, Sool Sealiha kondita (keskmiselt), Sibul, Toiduõli, Nisujahu, Kurk (konserveeritud), Vesi, Maitseained (keskmiselt), Maitseroheline, Porgand, Hapukoor 20% Valge peakapsas, Porrusibul, Pirn, Pähklid (keskmiselt) Leib (keskmiselt)	10, 1 1, 2, 7, 14 1, 3	150g 100g 30g 40g	113Kcal 241Kcal 14Kcal 89Kcal	0.15g 19.44g 0.48g 0.64g	0g 0g 0g 0g	2.39g 11.99g 0.49g 2.8g	25.55g 4.42g 1.86g 18.12g	0g 0g 0g 0g
				Kokku:	320g	457Kcal	20.71g	0g	17.67g	49.95g	0g
	Õhtuode	Munapuder Leib Banaan	Muna, Piim 2,5%, Nisujahu, Toiduõli, Maitseroheline Leib (keskmiselt) Banaan	3, 1, 2 1, 3 3	101g 40g 70g	218Kcal 89Kcal 62Kcal	19.06g 0.64g 0.34g	0g 0g 0g	8.26g 2.8g 0.7g	3.48g 18.12g 14g	0g 0g 0g
				Kokku:	211g	369Kcal	20.04g	0g	11.76g	35.6g	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
	Hommikusöök	Kakao vähendatud suhkruga Kaerahelbepuder mahe piimaga Maasikad Viinamari	Kakaopulber, Vesi, Suhkur, Piim (mahe), Piim 2,5% Vesi, Sool, Piim (mahe), Kaerahelbed Külmutatud maasikad Viinamarjad	1, 2, 3 1	146g 203g 32g 70g	104Kcal 223Kcal 0Kcal 52Kcal	4.33g 7.81g 0g 0.42g	0g 0g 0g 0g	3.67g 8.88g 0g 0.49g	12.59g 29.24g 0g 11.62g	0g 0g 0g 0g
				Kokku:	451g	379Kcal	12.56g	0g	13.04g	53.45g	0g
	Lõunasöök	Peedisupp Hapukoor 20% Võileib Karamellkissell Moos	Kartul, Toiduõli, Vesi, Punane peet, Tomatipasta 20%, Maitseained (keskmiselt), Muna, Sealiha kondita (keskmiselt), Porgand, Sibul Hapukoor 20% Või 80%, Leib (keskmiselt) Piim 2,5%, Suhkur, Kartulitärklis, Vesi Moos (keskmiselt)	10, 3 1, 3, 2 2	250g 10g 40g 150g 30g	238Kcal 20Kcal 124Kcal 158Kcal 51Kcal	13.14g 2g 5.99g 1.88g 0g	0g 0g 0g 0g 0g	9.26g 0.22g 2.36g 2.63g 0.09g	20.61g 0.22g 15.06g 32.67g 12.66g	0g 0g 0g 0g 0g
				Kokku:	480g	591Kcal	23.01g	0g	14.53g	81.22g	0g
kolmapäev 21.01.2026	Õhtuode	Makaron hakklihaga Porgandisalat Tomat	Hakkliha (sea-veise), Maitseained (keskmiselt), Vesi, Toiduõli, Makaronid Porgand, Suhkur, Maitseained (keskmiselt), Toiduõli Tomat	10, 1 10	199g 30g 70g	322Kcal 27Kcal 14Kcal	14.05g 1.37g 0.15g	0g 0g 0g	14.25g 0.22g 0.49g	34.75g 3.37g 2.59g	0g 0g 0g
				Kokku:	299g	363Kcal	15.57g	0g	14.96g	40.71g	0g
	Vitamiinipaus	Kaalikalõik	Kaalikas		70g	21Kcal	0.14g	0g	0.49g	4.46g	0g
				Kokku:	70g	21Kcal	0.14g	0g	0.49g	4.46g	0g
	Hommikusöök	Mahlajook 8-viljahelbepuder mahe piimaga Mustikad Brokkoli	Vesi, Viinamarjamahl, Multinektar Või 80%, Vesi, Kaheksaviljahelbed, Piim 2,5% Külmutatud mustikad Brokkoli	1, 2	150g 202g 28g 69g	56Kcal 183Kcal 14Kcal 21Kcal	0g 6.35g 0.14g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 8.13g 0.14g 2.26g	13.96g 23.42g 3.06g 3.02g	0g 0g 0g 0g
				Kokku:	449g	274Kcal	6.49g	0g	10.53g	43.46g	0g
	Lõunasöök	Kartuli-tangupuder Värske kurgi-tomatisalat Leib	Kartul, Odrakruup, Vesi, Maitseained (keskmiselt), Sibul, Või 80%, Sealiha kondita (keskmiselt) Kurk (värske), Tomat, Hapukoor 20%, Maitseroheline, Maitseained (keskmiselt) Leib (keskmiselt)	10, 1, 2 10 1, 3	200g 30g 40g	264Kcal 15Kcal 89Kcal	13.02g 1.13g 0.64g	0g 0g 0g	10.25g 0.27g 2.8g	26.36g 0.81g 18.12g	0g 0g 0g
				Kokku:	270g	368Kcal	14.79g	0g	13.32g	45.29g	0g
	Õhtuode	Piim 2.5% Plaadikook Kiivi	Piim 2,5% Nisujahu, Suhkur, Või 80%, Plaadikoogijahu, Vesi Kiivi	2 1, 2, 3	150g 51g 70g	83Kcal 164Kcal 46Kcal	3.75g 5.04g 0.42g	0g 0g 0g	5.1g 2.69g 0.7g	7.2g 26.97g 9.94g	0g 0g 0g
				Kokku:	271g	293Kcal	9.21g	0g	8.49g	44.11g	0g
reede 23.01.2026	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	Taimetee vähendatud suhkruga Mannapuder mahe piimaga Marjad (segu) Apelsiniõik	Vesi, Roheline tee, Suhkur Manna, Vesi, Või 80%, Sool, Piim (mahe) Külmutatud marjad (segu) Apelsin	1, 2	155g 197g 30g 72g	40Kcal 196Kcal 12Kcal 36Kcal	0g 6.89g 0.08g 0.14g	0g 0g 0g 0g	0.05g 7.25g 0.27g 0.5g	10.04g 26.35g 2.61g 8.14g	0g 0g 0g 0g
				Kokku:	454g	284Kcal	7.11g	0g	8.07g	47.14g	0g
	Lõunasöök	Frikadellisupp Võileib Saiavorm Piim magustoidule	Kartul, Porgand, Sibul, Toiduõli, Maitseroheline, Vesi, Makaronid, Lihapallid Või 80%, Leib (keskmiselt) Sai (keskmiselt), Moos (keskmiselt), Muna, Suhkur, Või 80%, Riivsai, Piim 2,5% Piim 2,5%	1, 2, 3 1, 3, 2 3, 2, 1 2	250g 40g 149g 100g	290Kcal 124Kcal 317Kcal 55Kcal	12.74g 6.13g 6.29g 2.5g	0g 0g 0g 0g	10.29g 2.35g 10.05g 3.4g	33.52g 14.98g 55.07g 4.8g	0g 0g 0g 0g
				Kokku:	539g	786Kcal	27.66g	0g	26.09g	108.37g	0g
	Õhtuode	Kakao vähendatud suhkruga Võileib vorsti ja kurgiga Paprikaribad	Kakaopulber, Vesi, Suhkur, Piim (mahe), Piim 2,5% Leib (keskmiselt), Või 80%, Vorst keedu (keskmiselt), Kurk (värske) Paprika	1, 2, 3 1, 3, 2	150g 38g 70g	109Kcal 87Kcal 106Kcal	4.09g 4.46g 0.35g	0g 0g 0g	3.39g 2.11g 0.91g	14.67g 9.57g 24.71g	0g 0g 0g
				Kokku:	258g	302Kcal	8.9g	0g	6.41g	48.95g	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

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