

Grupi Aed Nädala menüü

	Söögikord	Retsept	Koostisained	Allergeenid	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 26.01.2026	Hommikusöök	Piima-mannasupp Võisai värske kurgiga Apelsinilõik	Manna, Suhkur, Või 80%, Vesi, Piim (mahe) Või 80%, Kurk (värske), Sai (keskmiselt) Apelsin	1, 2 1, 2	254g 23g 69g	226Kcal 66Kcal 34Kcal	9.36g 4.06g 0.14g	0g 0g 0g	6.76g 1.23g 0.48g	28.72g 6.25g 7.81g	0g 0g 0g
				Kokku:	346g	326Kcal	13.56g	0g	8.47g	42.78g	0g
	Lõunasöök	Keedetud kartul Praetud kala Hapukoorekastet Porgandisalat Leib	Kartul, Sool Kalafilee (keskmiselt), Nisujahu, Maitseained (keskmiselt), Toiduüli, Muna Hapukoor 20%, Maitseained (keskmiselt), Nisujahu, Toiduüli, Vesi Porgand, Suhkur, Maitseained (keskmiselt), Toiduüli Leib (keskmiselt)	4, 10, 3, 1 10, 1 10 4, 3	151g 70g 101g 31g 41g	114Kcal 179Kcal 158Kcal 39Kcal 91Kcal	0.15g 10.92g 14.18g 2.31g 0.65g	0g 0g 0g 0g 0g	2.4g 15.49g 1.37g 0.21g 2.84g	25.66g 4.63g 6.09g 4.24g 18.36g	0g 0g 0g 0g 0g
				Kokku:	394g	581Kcal	28.21g	0g	22.31g	58.98g	0g
	Õhtuode	Joojogurt Võiseplik poolsuitsuvorstiga Paprikaribad	Joojogurt 2,5% Või 80%, Poolsuitsuvorst, Täisteraseplik Paprika	2 2	150g 23g 72g	144Kcal 91Kcal 108Kcal	3.75g 7.02g 0.36g	0g 0g 0g	4.95g 2.49g 0.93g	22.5g 4.48g 25.28g	0g 0g 0g
				Kokku:	245g	343Kcal	11.13g	0g	8.37g	52.26g	0g
	Vitaminipaus	Piim	Piim		70g	33Kcal	0.28g	0g	0.28g	7.37g	0g
				Kokku:	70g	33Kcal	0.28g	0g	0.28g	7.37g	0g
	Hommikusöök	Sidruntee vähendatud suhkruga Viievljajupder mahe pimag Marjad Kiivi	Vesi, Teepuru, Sidrun, Suhkur Viievljajahelbed, Vesi, Maitseained (keskmiselt), Või 80%, Külmutatud kirsid, Piim (mahe) Külmutatud marjad (segu) Kiivi	10, 1, 2	152g 200g 30g 70g	22Kcal 243Kcal 12Kcal 46Kcal	0.03g 9.38g 0.08g 0.42g	0g 0g 0g 0g	0.08g 6.64g 0.27g 0.7g	5.35g 31.97g 2.61g 9.94g	0g 0g 0g 0g
				Kokku:	452g	323Kcal	9.91g	0g	8.69g	49.87g	0g
teisipäev 27.01.2026	Lõunasöök	Värskekapsasupp Hapukoor 20% Leivavalik Või Öunavorm Piim magustoitule	Valge peakapsas, Kartul, Porgand, Sibul, Vesi, Maitseroheline, Sealiha kondita (keskmiselt), Toiduüli Hapukoor 20% Leib (keskmiselt), Teraleib, Peenleib, Rukkleib Või 80% Nisujahu, Või 80%, Suhkur, Öun, Maitseained (keskmiselt) Piim 2,5%	1, 3 2 10, 1, 2 2	251g 10g 40g 5g 150g 100g	229Kcal 19Kcal 91Kcal 34Kcal 324Kcal 55Kcal	13.54g 1.98g 1.12g 3.7g 15.51g 2.5g	0g 0g 0g 0g 0g 0g	8.43g 0.19g 3.56g 0.02g 3.41g 3.4g	18.36g 0.22g 16.25g 0.02g 42.71g 4.8g	0g 0g 0.61g 0g 0g 0g
				Kokku:	556g	752Kcal	38.35g	0g	19.01g	82.36g	0.61g
	Õhtuode	Piim 2.5% Teraviljaröngad Melon	Piim 2,5% Teraviljaröngad Melon	2 1	150g 31g 72g	83Kcal 118Kcal 28Kcal	3.75g 0.68g 0g	0g 0g 0g	5.1g 1.79g 0.72g	7.2g 26.07g 6.19g	0g 0g 0g
				Kokku:	253g	229Kcal	4.43g	0g	7.61g	39.46g	0g
	Vitaminipaus	Nuikapsas	Nuikapsas		70g	19Kcal	0.14g	0g	0.35g	4.2g	0g
				Kokku:	70g	19Kcal	0.14g	0g	0.35g	4.2g	0g
	Hommikusöök	Kakao vähendatud suhkruga Maisimannapuder Moos (vähendatud suhkruga) Piim	Kakaoapulber, Vesi, Suhkur, Piim (mahe), Piim 2,5% Maisimanna, Vesi, Maitseained (keskmiselt), Või 80%, Piim 2,5% Moos (keskmiselt) Piim	1, 2, 3 10, 2	149g 200g 29g 70g	106Kcal 226Kcal 49Kcal 33Kcal	4.37g 10.64g 0g 0.28g	0g 0g 0g 0g	3.71g 6.11g 0.09g 0.28g	13g 26.58g 12.06g 7.42g	0g 0g 0g 0g
				Kokku:	448g	414Kcal	15.29g	0g	10.19g	59.06g	0g
	Lõunasöök	Keedetud kartul Hakklihakaste Punapeedisalat Leivavalik	Kartul, Sool Hakkiha (sea-veise), Nisujahu, Sibul, Maitseained (keskmiselt), Sool, Vesi, Hapukoor 20%, Toiduüli Suhkur, Aiadikas, Punane peet Leib (keskmiselt), Teraleib, Peenleib, Rukkleib	10, 1 1, 3	150g 100g 30g 40g	113Kcal 181Kcal 22Kcal 91Kcal	0.15g 14.08g 0.05g 1.12g	0g 0g 0g 0g	2.39g 9.32g 0.44g 3.57g	25.51g 4.29g 4.87g 16.29g	0g 0g 0g 0.61g
				Kokku:	320g	407Kcal	15.4g	0g	15.72g	50.96g	0.61g
kolmapäev 28.01.2026	Õhtuode	Piima-nuudlisupp Võiseplik juustuga Öun	Vesi, Või 80%, Piim 2,5%, Nitruudel, Piim (mahe) Või 80%, Juust (keskmise rasvasusega), Täisteraseplik Öun	2, 1 2	250g 20g 70g	240Kcal 65Kcal 31Kcal	8.43g 3.21g 0.25g	0g 0g 0g	9.84g 2.81g 0.14g	31.1g 6.25g 6.93g	0g 0g 0g
				Kokku:	340g	336Kcal	11.88g	0g	12.79g	44.28g	0g
	Vitaminipaus	Melon	Melon		70g	27Kcal	0g	0g	0.7g	6.02g	0g
				Kokku:	70g	27Kcal	0g	0g	0.7g	6.02g	0g
	Hommikusöök	Taimetee vähendatud suhkruga Riisihelbepuder mahe pimag Marjad Paprikaribad	Vesi, Roheline tee, Suhkur Vesi, Riisihelbed, Maitseained (keskmiselt), Või 80%, Suhkur, Piim (mahe) Külmutatud marjad (segu) Paprika	1, 10, 2	155g 202g 30g 71g	155g 351Kcal 12Kcal 108Kcal	40Kcal 15.08g 0.08g 0.35g	0g 0g 0g 0g	0.05g 9.47g 0.27g 0.59g	10.04g 44.28g 2.61g 25.16g	0g 0g 0g 0g
				Kokku:	458g	511Kcal	15.52g	0g	10.72g	82.09g	0g
	Lõunasöök	Kala-makaronisupp Leivavalik Või Kissell Vahukoor	Kalafilee (keskmiselt), Kartul, Porgand, Sibul, Toiduüli, Maitseained (keskmiselt), Vesi, Nitruudel Leib (keskmiselt), Teraleib, Peenleib, Rukkleib Või 80% Vesi, Suhkur, Kartulitärklis, Maitseained (keskmiselt), Mahlakonsentrat (keskmiselt) Vahukoor 35%, Suhkur, Maitseained (keskmiselt)	4, 10, 1 1, 3 7 10 10, 2	249g 39g 5g 149g 30g	168Kcal 89Kcal 34Kcal 103Kcal 101Kcal	6.05g 1.1g 3.81g 0g 8.92g	0g 0g 0g 0g 0g	11.63g 3.48g 0.02g 0.07g 0.56g	16.75g 15.88g 0.02g 25.8g 4.71g	0g 0.59g 0g 0g 0g
				Kokku:	472g	495Kcal	19.88g	0g	15.76g	63.16g	0.59g
	Õhtuode	Tatrapuder võiga Hapukoor 20% Kaalikalõik	Tatrapapud, Maitseained (keskmiselt), Vesi, Või 80% Hapukoor 20% Kaalikas	10, 2	199g 11g 72g	362Kcal 21Kcal 22Kcal	14.36g 2.14g 0.14g	0g 0g 0g	8.41g 0.2g 0.5g	49.73g 0.24g 4.61g	0g 0g 0g
				Kokku:	282g	405Kcal	16.64g	0g	9.11g	54.58g	0g
reede 30.01.2026	Hommikusöök	Porgandilõik	Porgand		70g	26Kcal	0.28g	0g	0.56g	5.39g	0g
				Kokku:	70g	26Kcal	0.28g	0g	0.56g	5.39g	0g
	Lõunasöök	Tee vähendatud suhkruga Riisihelbepuder mahe pimag Moos (vähendatud suhkruga) Nuikapsas	Vesi, Teepuru, Suhkur Riisihelbed, Vesi, Maitseained (keskmiselt), Või 80%, Piim (mahe) Moos (keskmiselt) Nuikapsas	10, 1, 2	151g 203g 31g 70g	25Kcal 204Kcal 53Kcal 20Kcal	0g 7.3g 0g 0.14g	0g 0g 0g 0g	0g 5.43g 0.09g 0.35g	6.24g 29.22g 13.19g 4.22g	0g 0g 0g 0g
				Kokku:	455g	302Kcal	7.44g	0g	5.87g	52.87g	0g
	Õhtuode	Keedetud kartul Kanakeste Värskekapsasalat Leib	Kartul, Sool Nisujahu, Toiduüli, Porgand, Maitseained (keskmiselt), Maitseroheline, Vesi, Broilerifilee, Hapukoor 20%, Sibul Valge peakapsas, Porgand, Toiduüli, Maitseained (keskmiselt) Leib (keskmiselt)	10, 1 10 4, 3	150g 101g 30g 40g	113Kcal 122Kcal 25Kcal 89Kcal	0.15g 8.81g 1.98g 0.64g	0g 0g 0g 0g	2.39g 4.3g 0.29g 2.78g	25.55g 4.3g 1.58g 17.98g	0g 0g 0g 0g
				Kokku:	321g	349Kcal	11.58g	0g	11.93g	49.41g	0g
	Vitaminipaus	Kaerahelbepuder Moos (vähendatud suhkruga) Piim	Vesi, Sool, Või 80%, Piim 2,5%, Kaerahelbed Moos (keskmiselt) Piim	1, 2	200g 31g 68g	222Kcal 52Kcal 32Kcal	8.27g 0.27g 0g	0g 0g 0g	8.74g 0.09g 0.27g	28.09g 12.98g 7.16g	0g 0g 0g
				Kokku:	299g	306Kcal	8.54g	0g	9.1g	48.23g	0g
	Vitaminipaus	Öun	Öun		70g	31Kcal	0.25g	0g	0.14g	6.95g	0g
				Kokku:	70g	31Kcal	0.25g	0g	0.14g	6.95g	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	Väeeldioksidid ja sulfiidid	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	Sesamiseemned ja neist valmistatud tooted