

Grupi Aed Nädala menüü

	Söögikord	Retsept	Koostisained	Allergeenid	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud	Kiudained	KV	PV	VF	MO	MA	KL	PL	LS	SL	LR	
esmaspäev 09.02.2026	Hommikusöök	Piim 2,5% Riisihelbepuder mahe piimaga Maasikad Pähklid	Piim 2,5% Riisihelbed, Vesi, Maitseained (keskmiselt), Väi 80%, Piim (mahe) Külmutatud maasikad Pähklid (keskmiselt)	2 10, 1, 2 1, 2, 7, 14	150g 200g 30g 29g	83Kcal 206Kcal 0Kcal 178Kcal	3.75g 8.6g 0g 15.54g	0g 0g 0g 0g	5.1g 5.22g 0g 5.69g	7.2g 27.05g 0g 3.74g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	
		Kokku:	409g	467Kcal	27.89g	0g	16g	37.99g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
	Lõunasöök	Tee vähendatud suhkruga Makaron hakkliha Porgandi - ananassisalat Leivavalik	Vesi, Teepuru, Suhkur Hakkliha (sea-veise), Maitseained (keskmiselt), Vesi, Toiduüli, Makaronid Porgand, Suhkur, Maitseained (keskmiselt), Toiduüli, Ananassi kompott Leib (keskmiselt), Tera Leib, Peenleib, Rukkileib	10, 1 10 10 1, 3	150g 199g 30g 40g	18Kcal 324Kcal 28Kcal 90Kcal	0g 14.36g 1.14g 1.12g	0g 0g 0g 0g	0g 14.15g 0.18g 3.55g	4.46g 34.5g 4.18g 16.17g	0g 0g 0g 0.6g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g		
		Kokku:	419g	460Kcal	16.61g	0g	17.87g	99.31g	0.6g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
	Õhtuode	Piima-mannasup Võileib vorsti ja kurgiga Brokkoli	Manna, Suhkur, Väi 80%, Vesi, Piim (mahe) Leib (keskmiselt), Väi 80%, Vorst keedu (keskmiselt), Kurk (värske) Brokkoli	1, 2 1, 3, 2	250g 40g 70g	224Kcal 89Kcal 22Kcal	9.66g 4.5g 0g	0g 0g 0g	6.51g 2.25g 2.31g	27.84g 9.84g 3.08g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	
		Kokku:	360g	335Kcal	14.16g	0g	11.07g	40.77g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
	Vitaminipaus	Õun	Õun		70g	31Kcal	0.25g	0g	0.14g	6.93g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
		Kokku:	70g	31Kcal	0.25g	0g	0.14g	6.93g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
	teisipäev 10.02.2026	Hommikusöök	Kakao vähendatud suhkruga 8-viljahelbepuder mahe piimaga Moos (vähendatud suhkruga) Melon	Kakaopulber, Vesi, Suhkur, Piim (mahe), Piim 2,5% Väi 80%, Vesi, Kaheksaviljahelbed, Piim 2,5% Moos (keskmiselt) Melon	1, 2, 3 1, 2	150g 200g 29g 70g	116Kcal 175Kcal 50Kcal 27Kcal	4.32g 6.28g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	3.64g 7.86g 0.09g 0.7g	15.64g 21.82g 12.31g 6.02g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	
			Kokku:	449g	368Kcal	10.59g	0g	12.28g	55.79g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
Lõunasöök		Kana- riisiseup Leivavalik Väi 80% Jogurti-maasikatarretis	Kartul, Porgand, Sibul, Toiduüli, Vesi, Maitseained (keskmiselt), Riis, Broilerifilee Leib (keskmiselt), Tera Leib, Peenleib, Rukkileib Väi 80% Joogijogurt 2,5%, Suhkur, Zelatiin, Vesi, Külmutatud maasikad	10 1, 3 2	252g 41g 5g 149g	205Kcal 94Kcal 36Kcal 104Kcal	6.79g 1.16g 4g 2.3g	0g 0g 0g 0g	9.07g 3.68g 0.03g 3.03g	26.8g 16.79g 0.03g 17.83g	0g 0.63g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g		
		Kokku:	447g	439Kcal	14.25g	0g	15.81g	61.45g	0.63g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
Õhtuode		Aedviljaraguu Leib Tomat	Kartul, Porgand, Sibul, Maitseained (keskmiselt), Kaalikas, Valge peakapsas, Vesi, Juurvijasegu (külmutatud, keskmiselt), Sealiha kondita (keskmiselt), Brokkoli Leib (keskmiselt) Tomat	10 1, 3	199g 40g 71g	158Kcal 90Kcal 14Kcal	7.06g 0.64g 0.15g	0g 0g 0g	7.78g 2.82g 0.5g	15.9g 18.25g 2.62g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	
		Kokku:	310g	262Kcal	7.86g	0g	11.1g	36.76g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
Vitaminipaus		Punase kapsa ribad	Punane Peakapsas		70g	21Kcal	0.14g	0g	1.12g	3.78g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
		Kokku:	70g	21Kcal	0.14g	0g	1.12g	3.78g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
kolmapäev 11.02.2026		Hommikusöök	Taimetee vähendatud suhkruga Täisterasepik Munavõi Võileib singiga ja kurgiga Paprikaribad	Vesi, Roheline tee, Suhkur Täisterasepik Muna, Väi 80% Leib (keskmiselt), Väi 80%, Keedusink, Kurk (värske) Paprika	3, 2 1, 2	151g 20g 30g 40g 70g	32Kcal 53Kcal 111Kcal 91Kcal 106Kcal	0g 0.68g 11.29g 3.84g 0.35g	0g 0g 0g 0g 0g	0.04g 2g 2.27g 2.93g 0.91g	8.03g 9.8g 0.06g 11.23g 24.71g	0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g	
			Kokku:	311g	393Kcal	16.16g	0g	8.15g	53.83g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
	Lõunasöök	Keedetud kartul Muuligakapsas sealiha Leivavalik	Kartul, Sool Hapukapsas, Sealiha kondita (keskmiselt), Odrakruup, Suhkur, Vesi Leib (keskmiselt), Tera Leib, Peenleib, Rukkileib	1 1, 3	150g 100g 39g	113Kcal 162Kcal 88Kcal	0.15g 8.82g 1.09g	0g 0g 0g	2.39g 8.11g 3.47g	25.52g 12.45g 15.82g	0g 0g 0.59g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g		
		Kokku:	289g	363Kcal	10.06g	0g	13.97g	53.79g	0.59g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
	Õhtuode	Maisimannapuder Moos (vähendatud suhkruga) Banaan	Maisimanna, Vesi, Maitseained (keskmiselt), Väi 80%, Piim 2,5% Moos (keskmiselt) Banaan	10, 2	200g 30g 70g	234Kcal 51Kcal 62Kcal	10.51g 0g 0.34g	0g 0g 0g	6.3g 0.09g 0.7g	28.46g 12.66g 14g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g		
		Kokku:	300g	347Kcal	10.85g	0g	7.09g	55.12g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
	Vitaminipaus	Melon	Melon		70g	27Kcal	0g	0g	0.7g	6.02g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
		Kokku:	70g	27Kcal	0g	0g	0.7g	6.02g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
	neljapäev 12.02.2026	Hommikusöök	Tee vähendatud suhkruga Hirshelbepuder mahe piimaga Moos (vähendatud suhkruga) Kiivi	Vesi, Teepuru, Suhkur Vesi, Hirshelbed, Maitseained (keskmiselt), Väi 80%, Suhkur, Piim (mahe) Moos (keskmiselt) Kiivi	1, 10, 2	148g 196g 30g 70g	19Kcal 337Kcal 51Kcal 46Kcal	0g 14.56g 0g 0.42g	0g 0g 0g 0g	0g 9.18g 0.09g 0.7g	4.76g 42.39g 12.66g 9.94g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	
			Kokku:	444g	453Kcal	14.98g	0g	9.97g	69.75g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
Lõunasöök		Kalaseljanka Leivavalik Väi 80% Kissell	Kalafilee (keskmiselt), Sibul, Kurk (konserveeritud), Toiduüli, Suhkur, Tomatipasta 20%, Vesi, Maitseained (keskmiselt), Kartul, Porgand, Maitseroheline Leib (keskmiselt), Tera Leib, Peenleib, Rukkileib Väi 80% Vesi, Suhkur, Kartulitärklis, Maitseained (keskmiselt), Mahlakonsentraat (keskmiselt)	4, 10 1, 3 2 10	250g 40g 5g 150g	193Kcal 92Kcal 35Kcal 106Kcal	7.44g 1.14g 3.92g 0g	0g 0g 0g 0g	9.96g 3.62g 0.02g 0.07g	21.57g 16.5g 0.02g 26.49g	0g 0.61g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g			
		Kokku:	445g	426Kcal	12.5g	0g	13.67g	64.59g	0.61g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
Õhtuode		Tatrapuder võiga Külmakoore-kaate Õun	Tatratangud, Maitseained (keskmiselt), Vesi, Väi 80% Hapukoor 20%, Maitseained (keskmiselt), Maitseroheline, Keefir 2,5%, Kurk (värske) Õun	10, 2 2, 10	200g 100g 70g	357Kcal 89Kcal 31Kcal	13.79g 7.79g 0.25g	0g 0g 0g	8.41g 1.89g 0.14g	49.79g 2.8g 6.93g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g		
		Kokku:	370g	477Kcal	21.83g	0g	10.44g	59.52g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
Vitaminipaus		Nuikapsas	Nuikapsas		70g	19Kcal	0.14g	0g	0.35g	4.2g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
		Kokku:	70g	19Kcal	0.14g	0g	0.35g	4.2g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
reede 13.02.2026		Hommikusöök	Taimetee vähendatud suhkruga Kaerahelbe-õunapuder Marjad(segu) Porgandilõik	Vesi, Roheline tee, Suhkur Vesi, Õun, Mesi, Toiduüli, Kiirkaerahelbed, Piim (mahe) Külmutatud marjad (segu) Porgand	1	150g 200g 32g 70g	22Kcal 260Kcal 13Kcal 26Kcal	0g 11.28g 0.09g 0.28g	0g 0g 0g 0g	0.03g 7.55g 0.28g 0.56g	5.35g 31.97g 2.75g 5.39g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	
			Kokku:	452g	321Kcal	11.64g	0g	8.42g	45.46g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
	Lõunasöök	Keedetud kartul Värskekapsa-hakkliha Leivavalik	Kartul, Sool Valge peakapsas, Sibul, Toiduüli, Hakkliha (sea-veise), Maitseained (keskmiselt), Maitseroheline Leib (keskmiselt), Tera Leib, Peenleib, Rukkileib	10 1, 3	150g 199g 41g	113Kcal 257Kcal 95Kcal	0.15g 17.83g 1.17g	0g 0g 0g	2.39g 16.01g 3.72g	25.51g 8.08g 16.96g	0g 0g 0.63g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g		
		Kokku:	390g	465Kcal	19.15g	0g	22.12g	50.54g	0.63g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
	Õhtuode	Taimetee vähendatud suhkruga Leib Singi-sibulavõie Apelsinilõik	Vesi, Roheline tee, Suhkur Leib (keskmiselt) Väi 80%, Sibul, Sinap, Maitseained (keskmiselt), Maitseroheline, Hapukoor 20%, Sink (keedu) Apelsin	1, 3 10, 2	149g 40g 70g 32g	28Kcal 22Kcal 71Kcal 36Kcal	0g 0g 6.35g 0.14g	0g 0g 0g 0g	0.04g 2.8g 2.45g 0.5g	7.07g 18.12g 1.12g 8.09g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g			
		Kokku:	291g	224Kcal	7.13g	0g	5.79g	34.4g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	
	Vitaminipaus	Piim	Piim		70g	33Kcal	0.28g	0g	0.28g	7.42g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
		Kokku:	70g	33Kcal	0.28g	0g	0.28g	7.42g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g

Allergeenid

	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	14
Teravili (nisu, rukis, oder, kaer) ja neist valmistatud tooted	Värveldioksiidid ja sulfiidid	Lupiin ja neist valmistatud tooted	Sinap 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	Seesamiseenned ja neist valmistatud tooted