

Grupi Aed Nädala menüü

	Söögikord	Retsept	Koostisained		Allergeenid	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgut	Süsivesikud	Kiudained	Sool	KV	PV	VP	MO	MA	KL	PL	LS	SL	LR
esmaspäev 16.02.2026	Hommikusöök	Piim 2,5% Vieviljapuder mahe piimaga Mustikad Apelsinilõik	Piim 2,5% Vieviljahelbed, Vesi, Maitseained (keskmiselt), Või 80%, Külmutatud kirsid, Piim (mahe) Külmutatud mustikad Apelsin	2 10, 1, 2	150g 200g 30g 70g	83Kcal 243Kcal 15Kcal 35Kcal	3.75g 9.39g 0.15g 0.14g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	5.1g 7.64g 0.15g 0.49g	7.2g 32g 3.3g 7.91g	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
			Tee vähendatud suhkruga Leib Makaronid hakklihaga Värskekapsasalat	Vesi, Teepuru, Suhkur Leib (keskmiselt) Hakkliha (sea-veise), Maitseained (keskmiselt), Vesi, Toiduõli, Makaronid Valge peakapsa, Porgand, Toiduõli, Maitseained (keskmiselt)	1, 3 10, 1 10	150g 40g 200g 30g	19Kcal 89Kcal 119Kcal 22Kcal	0g 0.64g 13.7g 1.56g	0g 0g 0g 0g	0g 2.8g 14.25g 0.3g	4.78g 18.12g 34.75g 1.6g	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	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	
			Ahjukartul Külmikore-kaste Värske kurgilõik	Kartul, Toiduõli, Maitseained (keskmiselt) Hapukoor 20%, Maitseained (keskmiselt), Maitseroheline, Keefir 2,5%, Kurk (värsk) Kurk (värsk)	10 2, 10	150g 101g 70g	215Kcal 89Kcal 10Kcal	5.22g 7.78g 0.07g	0g 0g 0g	3.6g 1.9g 0.49g	38.48g 2.81g 1.75g	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
	Õhtuode	Porgandilõik	Porgand		Kokku:	321g	314Kcal	13.07g	0g	5.99g	43.04g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
teisipäev 17.02.2026	Hommikusöök	Põngerjate jõujoog Võiseplik pasteediga Võiseplik siniga Tomat	Külmutatud maasikad, Banaan, Moos (keskmiselt), Joogijogurt 2,5%, Keefir 2,5% Või 80%, Maksapasteet, Taisterasepik Või 80%, Kurk (värsk), Taisterasepik, Keedusink Tomat	2 1, 2 2	150g 18g 29g 70g	102Kcal 53Kcal 8Kcal 14Kcal	2.65g 2.74g 0g 0.15g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	3.69g 1.66g 1.8g 0.49g	15.86g 5.47g 5.17g 2.59g	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 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	
			Lõunasöök	Hernesupp Võileib Vastlakukkel	Hernes (kuivatatud), Porgand, Sibul, Toiduõli, Odrakruup, Vesi, Maitseained (keskmiselt), Suitsukoot Või 80%, Leib (keskmiselt) Vastlakukkel	10, 1 1, 3 2	251g 37g 53g	380Kcal 109Kcal 191Kcal	16.14g 4.72g 7.53g	0g 0g 0g	11.31g 2.24g 3.26g	47.31g 14.33g 27.47g	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
			Mannapuder Marjad Pim	Manna, Vesi, Või 80%, Sool, Suhkur, Piim 2,5% Külmutatud marjad (segu) Pim	1, 2	200g 29g 70g	208Kcal 12Kcal 33Kcal	4.67g 0.08g 0.28g	0g 0g 0g	7.58g 0.26g 0.28g	33.79g 2.54g 7.42g	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
	Õhtuode	Õun	Õun		Kokku:	299g	253Kcal	5.03g	0g	8.12g	43.75g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
kolmapäev 18.02.2026	Hommikusöök	Mahlajook Odrahelbepuder mahe piimaga Maasikad Kiivi	Vesi, Viinamarjamahl, Multinektar Vesi, Või 80%, Maitseained (keskmiselt), Odrahelbed, Piim 2,5% Külmutatud maasikad Kiivi	10, 2	150g 201g 29g 71g	56Kcal 251Kcal 8Kcal 47Kcal	0g 8.74g 0g 0.43g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 9.88g 0g 0.71g	13.98g 33.17g 0g 10.14g	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 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	
			Lõunasöök	Värskekapsasupp kanalihaga Võileib Kakaokissell Moos (vähendatud suhkruga)	Kartul, Porgand, Sibul, Toiduõli, Vesi, Maitseroheline, Maitseained (keskmiselt), Valge peakapsa, Broilerifilee, Broilerikints Või 80%, Leib (keskmiselt) Piim 2,5%, Vesi, Kakaopulber, Kartulitärklis, Suhkur Moos (keskmiselt)	10 1, 3 2, 1, 2, 3	250g 40g 150g 30g	103Kcal 124Kcal 156Kcal 50Kcal	2.98g 6.13g 2.79g 0g	0g 0g 0g 0g	8.12g 2.35g 3.77g 0.09g	10.94g 14.98g 28.92g 12.53g	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	
			Õhtuode	Piim 2,5% Plaadikook marjadega Paprikaribad	Piim 2,5% Plaadikookijahu, Toiduõli, Vesi, Külmutatud pohlad Paprika	2 1, 2, 3	151g 51g 71g	83Kcal 100Kcal 108Kcal	3.77g 6.82g 0.36g	0g 0g 0g	5.12g 4.82g 0.93g	7.23g 29.83g 25.22g	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
	Vitamiinipaus	Kaalikalõik	Kaalikas		Kokku:	70g	21Kcal	0.14g	0g	0.49g	4.48g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
neljapäev 19.02.2026	Hommikusöök	Tee vähendatud suhkruga 8-viljahelbepuder mahe piimaga Marjad Brokkoli	Vesi, Teepuru, Suhkur Või 80%, Vesi, Kahesavijahelbed, Piim 2,5% Külmutatud marjad (segu) Brokkoli	1, 2	153g 201g 32g 70g	21Kcal 180Kcal 13Kcal 22Kcal	0g 6.37g 0.09g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 8.06g 0.28g 2.31g	5.26g 22.69g 2.75g 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 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	
			Lõunasöök	Pilaff Leivavalik Porgandi - ananassisalat	Ris, Toiduõli, Porgand, Suhkur, Maitseained (keskmiselt), Vesi, Sibul, Tomatipasta 20%, Sealiha kondita (keskmiselt) Maitseroheline Leib (keskmiselt), Teraleib, Peenleib, Rukkileib Porgand, Suhkur, Maitseained (keskmiselt), Toiduõli, Ananassi kompott	10 1, 3 10	200g 40g 30g	383Kcal 91Kcal 29Kcal	17.84g 1.13g 0.99g	0g 0g 0g	11.26g 3.59g 0.18g	44.37g 16.37g 4.87g	0g 0.61g 0g	0g 0.19g 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
			Õhtuode	Pima-nuudisupp Võiseplik juustuga Banaan	Vesi, Või 80%, Niitnuudel, Piim 2,5% Või 80%, Juust (keskmise rasvasusega), Taisterasepik Banaan	2, 1 2	249g 19g 70g	232Kcal 62Kcal 62Kcal	8.1g 3.03g 0.34g	0g 0g 0g	9.69g 2.66g 0.7g	30.14g 5.92g 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	0g 0g 0g
	Vitamiinipaus	Pim	Pim		Kokku:	70g	33Kcal	0.28g	0g	0.28g	7.42g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
reede 20.02.2026	Hommikusöök	Tee vähendatud suhkruga Neljaviljahelbepuder mahe piimaga Moos Pähklid	Vesi, Teepuru, Suhkur Neljaviljahelbed, Vesi, Või 80%, Piim (mahe) Moos (keskmiselt) Pähklid (keskmiselt)	1, 2 1, 2, 7, 14	150g 199g 30g 30g	22Kcal 105Kcal 51Kcal 186Kcal	0g 11.23g 0g 16.32g	0g 0g 0g 0g	0g 9.54g 0.09g 5.97g	5.52g 41.39g 12.66g 9.93g	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 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	
			Lõunasöök	Morss Makaronisalad Lihapallid Leib	Vesi, Mahlakonsentraat (keskmiselt), Suhkur Makaronid, Vesi, Muna, Hapukoor 20%, Majonees 40,5%, Kurk (värsk), Keedusink, Kurk (konserveitud) Lihapallid Leib (keskmiselt)	2, 3, 1 1, 2, 3 1, 3	150g 149g 70g 40g	41Kcal 236Kcal 158Kcal 89Kcal	0g 12.97g 9.84g 0.64g	0g 0g 0g 0g	0.02g 7.87g 9.84g 2.79g	10.32g 21.86g 7.03g 18.05g	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	
			Õhtuode	Piim 2,5% Teraviljarõngad Melon	Piim 2,5% Teraviljarõngad Melon	2 1	150g 28g 71g	83Kcal 106Kcal 27Kcal	3.75g 0.61g 0g	0g 0g 0g	5.1g 1.61g 0.71g	7.2g 23.47g 6.12g	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
	Vitamiinipaus	Õun	Õun		Kokku:	70g	31Kcal	0.25g	0g	0.14g	6.93g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	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	Värveldioksiidid 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	Pimatootes	Seesamisemned ja neist valmistatud tooted