Eelmine nädal | Järgmine nädal

Grupi Aed Nädala menüü

	Söögikord	Retsept	Koostisained	Allergeenid	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud	Millest suhkur	Kiudained	Sool	KV	PV	VP	MO	MA	KL	PL	LS	SL	LR
esmaspäev 06.04.2026	Hommikusöök	Taimetee Neljaviljahelbepuder mahe piimaga Moos Pähklid	Vesi, Roheline tee, Suhkur Neljaviljahelbed, Vesi, Või 80%, Piim (mahe) Moos (keskmiselt) Pähklid (keskmiselt)	1, 2 1, 2, 7, 14	143g 200g 30g 30g	24Kcal 310Kcal 51Kcal 186Kcal	0g 11.34g 0g 16.32g	0g 0g 0g 0g	0g 9.65g 0.09g 5.97g	5.88g 42.41g 12.66g 3.93g	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	0g 0g 0g 0g
				Kokku:	403g	571Kcal	27.66g	0g	15.71g	64.88g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
	Lõunasöök	Hernesupp Võileib Kakaokissell Moos (vähendatud suhkruga)	Hernes (kuivatatud), Porgand, Sibul, Toiduõli, Odrakruup, Vesi, Maitseained (keskmiselt), Suitsukoot Või 80%, Leib (keskmiselt) Piim 2,5%, Vesi, Kakaopulber, Kartulitärklis, Suhkur Moos (keskmiselt)	10, 1 1, 3, 2 1, 2, 3	248g 40g 151g 31g	378Kcal 121Kcal 159Kcal 52Kcal	15.47g 5.66g 2.82g 0g	0g 0g 0g 0g	11.71g 2.35g 3.81g 0.09g	47.95g 15.05g 29.49g 12.88g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	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:	470g	710Kcal	23.95g	0g	17.96g	105.37g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
	Õhtuoode	Piim 2.5% Teraviljarõngad Kiivi	Piim 2,5% Teraviljarõngad Kiivi	2 1	151g 30g 71g	83Kcal 116Kcal 47Kcal	3.77g 0.67g 0.42g	0g 0g 0g	5.12g 1.77g 0.71g	7.23g 25.72g 10.02g	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
				Kokku:	252g	246Kcal	4.86g	0g	7.59g	42.97g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
	Vitamiinipaus	Porgandilõik	Porgand		70g	26Kcal	0.28g	0g	0.56g	5.39g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
				Kokku:	70g	26Kcal	0.28g	0g	0.56g	5.39g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
teisipäev 07.04.2026	Hommikusöök	Tee (mahe) Nisuhelbepuder Kirsid Banaan	Vesi, Teepuru (mahe), Roosuhkur Vesi, Või 80%, Maitseained (keskmiselt), Roosuhkur, Nisuhelbed, Piim 2,5% Külmutatud kirsid Banaan	10, 1, 2	142g 200g 32g 72g	21Kcal 330Kcal 23Kcal 63Kcal	0g 8.57g 0.32g 0.34g	0g 0g 0g 0g	0g 11.05g 0.38g 0.72g	5.21g 52.25g 4.74g 14.32g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	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:	446g	437Kcal	9.23g	0g	12.15g	76.51g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
	Lõunasöök	Keedetud kartul Kanakaste Porgandi - ananassisalat Leib	Kartul, Sool Nisujahu, Toiduõli, Porgand, Maitseained (keskmiselt), Maitseroheline, Vesi, Broilerifilee, Hapukoor 20%, Sibul Porgand, Suhkur, Maitseained (keskmiselt), Toiduõli, Ananassi kompott Leib (keskmiselt)	10, 1 10 1, 3	150g 100g 30g 40g	113Kcal 119Kcal 28Kcal 89Kcal	0.15g 8.4g 0.9g 0.64g	0g 0g 0g 0g	2.39g 6.45g 0.18g 2.8g	25.53g 4.4g 4.73g 18.12g	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 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g
				Kokku:	320g	349Kcal	10.09g	0g	11.82g	52.78g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
	Õhtuoode	Kamajook Võileib vorsti ja kurgiga Apelsinilõik	Keefir 2,5%, Kamajahu, Suhkur Leib (keskmiselt), Või 80%, Vorst keedu (keskmiselt), Kurk (värske) Apelsin	1, 2 1, 3, 2	151g 41g 72g	152Kcal 98Kcal 36Kcal	3.65g 5.49g 0.14g	0g 0g 0g	6.44g 2.23g 0.5g	23.34g 9.94g 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	0g 0g 0g
				Kokku:	264g	286Kcal	9.28g	0g	9.17g	41.37g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g

	Vitamiinipaus	Õun	Õun		70g	31Kcal	0.25g	0g	0.14g	6.93g	0g	0g	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
kolmapäev 08.04.2026	Hommikusöök	Mahlajook Kaerahelbepuder Maasikad Nuikapsas	Vesi, Multinektar Vesi, Sool, Või 80%, Piim 2,5%, Kaerahelbed, Kiirkaerahelbed Külmutatud maasikad Nuikapsas	1, 2	150g 200g 28g 71g	36Kcal 237Kcal 0Kcal 20Kcal	0g 9.63g 0g 0.14g	0g 0g 0g 0g	0g 8.86g 0g 0.35g	9.07g 28.66g 0g 4.25g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	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	293Kcal	9.77g	0g	9.22g	41.98g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
	Lõunasöök	Rassolnik Hapukoor 20% Võileib Kohupiima-kamavaht	Kartul, Odrakruup, Porgand, Sibul, Kurk (konserveeritud), Sealiha kondita (keskmiselt), Maitseained (keskmiselt), Vesi, Toiduõli Hapukoor 20% Või 80%, Leib (keskmiselt) Kamajahu, Maitseained (keskmiselt), Suhkur, Piim 2,5%, Kohupiimakreem 5%	10, 1 1, 3, 2 1, 10, 2	250g 10g 40g 150g	233Kcal 20Kcal 123Kcal 259Kcal	14.55g 2g 5.87g 5.39g	0g 0g 0g 0g	6.8g 0.19g 2.37g 11.65g	18.72g 0.22g 15.13g 40.91g	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
				Kokku:	450g	635Kcal	27.81g	0g	21.01g	74.98g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
	Õhtuoode	Ahjukartul Ürtidega külm-koorekaste Kurgiviilud	Kartul, Toiduõli, Maitseained (keskmiselt) Hapukoor 20%, Keefir 2,5%, Tomat, Maitseained (keskmiselt), Maitseroheline, Kurk (värske) Kurk (värske)	10 2, 10	150g 101g 70g	215Kcal 71Kcal 11Kcal	5.23g 5.72g 0.08g	0g 0g 0g	3.59g 1.79g 0.54g	38.39g 3.2g 1.94g	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
				Kokku:	321g	297Kcal	11.02g	0g	5.93g	43.53g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
	Vitamiinipaus	Kaalikalõik	Kaalikas		70g	21Kcal	0.14g	0g	0.49g	4.48g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
				Kokku:	70g	21Kcal	0.14g	0g	0.49g	4.48g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
neljapäev 09.04.2026	Hommikusöök	Piima-mannasupp mhe piimaga Võisepik Tomat	Manna, Suhkur, Või 80%, Vesi, Piim 2,5% Või 80%, Täisterasepik Tomat	1, 2 2	250g 24g 71g	211Kcal 90Kcal 14Kcal	8.19g 5.31g 0.15g	0g 0g 0g	6.47g 1.79g 0.49g	27.86g 8.68g 2.61g	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 0g 0g
				Kokku:	345g	315Kcal	13.65g	0g	8.76g	39.15g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
	Lõunasöök	Makaron hakklihaga Värske kurgi-tomatisalat Ketšup Leib	Hakkliha (sea-veise), Maitseained (keskmiselt), Vesi, Toiduõli, Makaronid Kurk (värske), Tomat, Hapukoor 20%, Maitseroheline, Maitseained (keskmiselt) Ketšup Leib (keskmiselt)	10, 1 10 1, 3	200g 31g 20g 40g	329Kcal 15Kcal 19Kcal 89Kcal	14.76g 1.16g 0.08g 0.64g	0g 0g 0g 0g	14.28g 0.28g 0.42g 2.79g	34.83g 0.83g 4.12g 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	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g
				Kokku:	291g	452Kcal	16.63g	0g	17.77g	57.84g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
	Õhtuoode	Viieviljapuder Moos Paprikaribad	Viieviljahelbed, Piim 2,5%, Vesi, Maitseained (keskmiselt), Või 80%, Külmutatud kirsid, Suhkur Moos (keskmiselt) Paprika	10, 2, 1	200g 30g 71g	252Kcal 51Kcal 107Kcal	6.04g 0g 0.35g	0g 0g 0g	7.35g 0.09g 0.92g	42.04g 12.66g 24.92g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	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:	301g	410Kcal	6.39g	0g	8.36g	79.62g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
	Vitamiinipaus	Melon	Melon		70g	27Kcal	0g	0g	0.7g	6.05g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g

			Kokku:	70g	27Kcal	0g	0g	0.7g	6.05g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
reede 10.04.2026	Hommikusöök	Tee (mahe) Riisihelbepuder mahe piimaga Vaarikad Ananassilõigud	Vesi, Teepuru (mahe), Roosuhkur Riisihelbed, Vesi, Maitseained (keskmiselt), Või 80%, Piim (mahe) Külmutatud vaarikad Ananass	10, 1, 2	150g 200g 33g 70g	33Kcal 204Kcal 15Kcal 34Kcal	0g 6.96g 0.17g 0.14g	0g 0g 0g 0g	0g 5.26g 0.33g 0.28g	8.25g 30.07g 3.17g 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	0g 0g 0g 0g
			Kokku:	453g	286Kcal	7.26g	0g	5.88g	49.4g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
	Lõunasöök	Kalasupp Võileib Õunavorm Piim magustoidule	Kalafilee (keskmiselt), Kartul, Porgand, Sibul, Toiduõli, Maitseained (keskmiselt), Vesi, Makaronid, Spagetid Või 80%, Leib (keskmiselt) Nisujahu, Või 80%, Suhkur, Õun, Maitseained (keskmiselt) Piim 2,5%	4, 10, 1 1, 3, 2 10, 1, 2 2	249g 40g 150g 100g	167Kcal 122Kcal 325Kcal 55Kcal	6.21g 5.62g 15.48g 2.5g	0g 0g 0g 0g	11.51g 2.4g 3.38g 3.4g	16.2g 15.37g 43.11g 4.8g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	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:	539g	669Kcal	29.81g	0g	20.69g	79.48g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
	Õhtuoode	Morss Tatrasalat Leib Viinamari	Vesi, Mahlakonsentraat (keskmiselt), Suhkur Tatratangud, Vesi, Muna, Kurk (värske), Paprika, Hapukoor 20%, Majonees 40,5%, Keedusink Leib (keskmiselt) Viinamarjad	2, 3 1, 3	150g 151g 40g 70g	40Kcal 221Kcal 89Kcal 52Kcal	0g 9.07g 0.64g 0.42g	0g 0g 0g 0g	0.02g 9.46g 2.8g 0.49g	9.86g 25.31g 18.12g 11.62g	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 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g
			Kokku:	411g	402Kcal	10.13g	0g	12.76g	64.91g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
	Vitamiinipaus	Pirn	Pirn		70g	33Kcal	0.28g	0g	0.28g	7.42g	0g	0g	0g	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	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