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 20.04.2026	Hommikusöök	Apelsinimahl Kaerahelbepuder mahe piimaga Moos Pähklid	Apelsinimahl Vesi, Sool, Kiirkaerahelbed, Piim (mahe), Või 80% Moos (keskmiselt) Pähklid (keskmiselt)	 2, 1 1, 2, 7, 14	150g 200g 30g 30g	58Kcal 214Kcal 51Kcal 186Kcal	0.09g 8.25g 0g 16.32g	0g 0g 0g 0g	1.05g 9.25g 0.09g 5.97g	13.35g 25.61g 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:	410g	509Kcal	24.66g	0g	16.36g	55.55g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
	Lõunasöök	Tatrapuder Hakklihakaste Punapeedisalat Leib	Tatratangud, Või 80%, Maitseained (keskmiselt), Vesi Hakkliha (sea-veise), Nisujahu, Sibul, Maitseained (keskmiselt), Sool, Vesi, Toiduõli, Hapukoor 20%, Broilerihakkliha Suhkur, Äädikas, Punane peet, Majonees 40,5% Leib (keskmiselt)	 10, 2 10, 1, 2 2, 3 1, 3	150g 99g 30g 40g	227Kcal 178Kcal 23Kcal 90Kcal	5.84g 13.73g 0.05g 0.64g	0g 0g 0g 0g	6.28g 9.35g 0.44g 2.82g	37.32g 4.36g 5.31g 18.25g	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:	319g	518Kcal	20.27g	0g	18.88g	65.24g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
	Õhtuoode	Kamajook Võileib vorsti ja kurgiga Paprikaribad	Keefir 2,5%, Kamajahu, Suhkur Leib (keskmiselt), Või 80%, Vorst keedu (keskmiselt), Kurk (värske) Paprika	 1, 2 1, 3, 2	150g 40g 70g	153Kcal 97Kcal 106Kcal	3.63g 5.4g 0.35g	0g 0g 0g	6.44g 2.19g 0.91g	23.53g 9.79g 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
				Kokku:	260g	356Kcal	9.39g	0g	9.54g	58.03g	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
				Kokku:	70g	31Kcal	0.25g	0g	0.14g	6.93g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
teisipäev 21.04.2026	Hommikusöök	Tee (mahe) Viieviljapuder mahe piimaga Kirsid Viinamari	Vesi, Teepuru (mahe), Roosuhkur, Suhkur Viieviljahelbed, Vesi, Maitseained (keskmiselt), Või 80%, Külmutatud kirsid, Piim (mahe), Piim 2,5% Külmutatud kirsid Viinamarjad	10, 2, 1	150g 200g 29g 71g	33Kcal 239Kcal 22Kcal 53Kcal	0g 8.66g 0.29g 0.42g	0g 0g 0g 0g	0g 7.71g 0.35g 0.5g	8.25g 32.5g 4.38g 11.76g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	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	347Kcal	9.38g	0g	8.56g	56.88g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
	Lõunasöök	Kala-nuudlisupp Leib Või Mannavaht Piim magustoidule	Kalafilee (keskmiselt), Kartul, Porgand, Sibul, Toiduõli, Maitseained (keskmiselt), Vesi, Niitnuudel Leib (keskmiselt) Või 80% Vesi, Suhkur, Manna, Mahlakonsentraat (keskmiselt), Virsikukonserv Piim 2,5%	4, 10, 1 1, 3 2 1 2	250g 40g 5g 150g 100g	169Kcal 90Kcal 35Kcal 172Kcal 55Kcal	6.29g 0.64g 3.87g 0.29g 2.5g	0g 0g 0g 0g 0g	11.54g 2.81g 0.02g 1.93g 3.4g	16.51g 18.18g 0.02g 40.36g 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 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g
				Kokku:	545g	521Kcal	13.59g	0g	19.7g	79.88g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
	Õhtuoode	Piim 2.5% Õunakook Nuikapsas	Piim 2,5% Muna, Suhkur, Õun, Maitseained (keskmiselt), Või 80%, Toiduõli, Plaadikoogijahu, Nisujahu, Keefir 2,5%, Söögisooda	2 2, 10, 3, 1	150g 50g 69g	83Kcal 315Kcal 19Kcal	3.75g 25.43g 0.14g	0g 0g 0g	5.1g 2.89g 0.34g	7.2g 18.67g 4.13g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g

			Nuikapsas																					
				Kokku:	269g	417Kcal	29.32g	0g	8.33g	29.99g	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
kolmapäev 22.04.2026	Hommikusöök	Piima-mannasupp Võisepik juustuga Värske kurgilõik	Manna, Suhkur, Või 80%, Vesi, Piim 2,5%, Piim (mahe) Või 80%, Juust (keskmise rasvasusega), Täisterasepik Kurk (värske)	1, 2 2	248g 20g 70g	209Kcal 68Kcal 10Kcal	8.12g 3.8g 0.07g	0g 0g 0g	6.42g 2.81g 0.49g	27.62g 5.73g 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	0g 0g 0g
				Kokku:	338g	287Kcal	12g	0g	9.72g	35.1g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
	Lõunasöök	Kana-riisiroog Leib Värskekapsasalat	Riis, Vesi, Juurviljasegu (külmutatud, keskmiselt), Maitseained (keskmiselt), Porgand, Sibul, Broilerifilee, Toiduõli Leib (keskmiselt) Valge peakapsas, Porgand, Toiduõli, Maitseained (keskmiselt)	10 1, 3 10	200g 40g 30g	282Kcal 89Kcal 24Kcal	9.58g 0.64g 1.86g	0g 0g 0g	15.58g 2.8g 0.29g	33.47g 18.12g 1.56g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	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:	270g	395Kcal	12.08g	0g	18.67g	53.15g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
	Õhtuoode	Kartuli-tangupuder Banaan	Kartul, Odrakruup, Vesi, Maitseained (keskmiselt), Sibul, Või 80%, Sealiha kondita (keskmiselt) Banaan	10, 1, 2	201g 70g	282Kcal 62Kcal	15.05g 0.34g	0g 0g	10.64g 0.7g	25.89g 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
				Kokku:	271g	344Kcal	15.39g	0g	11.34g	39.89g	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
				Kokku:	70g	33Kcal	0.28g	0g	0.28g	7.42g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
neljapäev 23.04.2026	Hommikusöök	Taimetee Hirsihelbepuder Vaarikad Kiivi	Vesi, Roheline tee, Suhkur Vesi, Hirsihelbed, Maitseained (keskmiselt), Või 80%, Roosuhkur, Piim 2,5%, Sool, Suhkur Külmutatud vaarikad Kiivi	1, 10, 2	150g 200g 30g 70g	22Kcal 340Kcal 14Kcal 46Kcal	0g 13.03g 0.15g 0.42g	0g 0g 0g 0g	0.03g 9.78g 0.3g 0.7g	5.35g 45.82g 2.85g 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	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g
				Kokku:	450g	422Kcal	13.6g	0g	10.81g	63.97g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
	Lõunasöök	Peedisupp Hapukoor 20% Võileib Kissell Kohupiimakreem	Kartul, Toiduõli, Vesi, Punane peet, Tomatipasta 20%, Maitseained (keskmiselt), Muna, Sealiha kondita (keskmiselt), Porgand, Sibul Hapukoor 20% Või 80%, Leib (keskmiselt) Vesi, Suhkur, Kartulitärklis, Maitseained (keskmiselt), Mahlakonsentraat (keskmiselt) Kohupiimapasta 5%	10, 3 1, 3, 2 10 2	251g 10g 40g 150g 150g	239Kcal 19Kcal 124Kcal 103Kcal 144Kcal	13.24g 1.98g 5.99g 0g 7.5g	0g 0g 0g 0g 0g	9.31g 0.19g 2.36g 0.07g 12.75g	20.7g 0.22g 15.06g 25.7g 6.45g	0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g	0g 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:	601g	629Kcal	28.71g	0g	24.67g	68.13g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
	Õhtuoode	Maisihelbed Piim 2.5% Ananassilõigud	Maisihelbed Piim 2,5% Ananass	2	30g 150g 70g	115Kcal 83Kcal 34Kcal	0.33g 3.75g 0.14g	0g 0g 0g	2.37g 5.1g 0.28g	25.68g 7.2g 7.96g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	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:	250g	232Kcal	4.22g	0g	7.75g	40.84g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
	Vitamiinipaus	Kapsalõik	Valge peakapsas		70g	19Kcal	0.14g	0g	0.77g	3.78g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g

				Kokku:	70g	19Kcal	0.14g	0g	0.77g	3.78g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
reede 24.04.2026	Hommikusöök	Tee 8-viljahelbepuder mahe piimaga Maasikad Pirn	Vesi, Teepuru, Suhkur Või 80%, Vesi, Kaheksaviljahelbed, Piim (mahe) Külmutatud maasikad Pirn	1, 2	150g 200g 33g 70g	26Kcal 200Kcal 0Kcal 33Kcal	0g 8.71g 0g 0.28g	0g 0g 0g 0g	0g 7.89g 0g 0.28g	6.48g 22.52g 0g 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	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g
				Kokku:	453g	259Kcal	8.99g	0g	8.17g	36.43g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
	Lõunasöök	Piim 2.5% Aedviljaraguu Leib	Piim 2,5% Kartul, Porgand, Sibul, Maitseained (keskmiselt), Kaalikas, Valge peakapsas, Vesi, Sealiha kondita (keskmiselt), Sool, Hakkliha (sea-veise) Leib (keskmiselt)	2 10 1, 3	150g 200g 40g	83Kcal 150Kcal 89Kcal	3.75g 7.21g 0.64g	0g 0g 0g	5.1g 7.02g 2.8g	7.2g 14.24g 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
				Kokku:	390g	322Kcal	11.6g	0g	14.92g	39.56g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
	Õhtuoode	Morss Suur röstsepik juustuga Kirsstomat	Vesi, Mahlakonsentraat (keskmiselt), Suhkur Või 80%, Juust (keskmise rasvasusega), Täisterasepik Tomat	2	150g 20g 73g	39Kcal 66Kcal 14Kcal	0g 3.11g 0.15g	0g 0g 0g	0.02g 2.21g 0.51g	9.82g 7.36g 2.71g	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
				Kokku:	243g	119Kcal	3.26g	0g	2.74g	19.9g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
	Vitamiinipaus	Lillkapsas	Lillkapsas		70g	21Kcal	0.28g	0g	1.74g	2.86g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
				Kokku:	70g	21Kcal	0.28g	0g	1.74g	2.86g	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