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 18.05.2026	Hommikusöök	Tee (mahe) 8-viljahelbepuder Kirsid Pähklid	Vesi, Teepuru (mahe), Suhkur Või 80%, Vesi, Kaheksaviljahelbed, Piim 2,5% Külmutatud kirsid Pähklid (keskmiselt)	 1, 2 1, 2, 7, 14	155g 200g 30g 30g	40Kcal 175Kcal 22Kcal 186Kcal	0g 6.25g 0.3g 16.32g	0g 0g 0g 0g	0.01g 7.83g 0.36g 5.97g	9.99g 21.8g 4.5g 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:	415g	423Kcal	22.87g	0g	14.16g	40.22g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
	Lõunasöök	Kana-riisiroog Tomati-punase sibula salat Leib	Riis, Vesi, Juurviljasegu (külmutatud, keskmiselt), Maitseained (keskmiselt), Porgand, Sibul, Broilerifilee, Toiduõli Tomat, Toiduõli, Maitseained (keskmiselt), Punane sibul Leib (keskmiselt)	 10 10 1, 3	200g 30g 40g	285Kcal 23Kcal 90Kcal	9.93g 0.97g 0.64g	0g 0g 0g	15.52g 0.47g 2.81g	33.32g 2.98g 18.19g	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 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g
				Kokku:	270g	398Kcal	11.55g	0g	18.81g	54.49g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
	Õhtuoode	Piima-mannasupp Võisepik kalakonserviga Kiivi	Manna, Suhkur, Või 80%, Vesi, Piim 2,5%, Piim (mahe) Või 80%, Täisterasepik, Kalakonserv (sardiinid tomatikastmes) Kiivi	1, 2 2	255g 20g 70g	220Kcal 54Kcal 46Kcal	8.31g 2.43g 0.42g	0g 0.08g 0g	6.73g 1.87g 0.7g	29.52g 6.23g 9.94g	0g 0.32g 0g	0g 0g 0g	0g 0.05g 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
				Kokku:	345g	320Kcal	11.16g	0.08g	9.3g	45.68g	0.32g	0g	0.05g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
	Vitamiinipaus	Nuikapsas	Nuikapsas		70g	19Kcal	0.14g	0g	0.35g	4.19g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
				Kokku:	70g	19Kcal	0.14g	0g	0.35g	4.19g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
teisipäev 19.05.2026	Hommikusöök	Sidrunitee vähendatud suhkruga Nisuhelbepuder Maasikad Ananassilõigud	Vesi, Teepuru, Sidrun, Suhkur Vesi, Või 80%, Maitseained (keskmiselt), Roosuhkur, Nisuhelbed, Piim 2,5%, Suhkur Külmutatud maasikad Ananass	 10, 1, 2	152g 197g 30g 70g	22Kcal 329Kcal 0Kcal 34Kcal	0.03g 8.32g 0g 0.14g	0g 0g 0g 0g	0.08g 11.13g 0g 0.28g	5.35g 52.48g 0g 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:	449g	385Kcal	8.49g	0g	11.48g	65.73g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
	Lõunasöök	Värskekapsasupp Leib Või Kohupiima-kamavaht	Valge peakapsas, Kartul, Porgand, Sibul, Vesi, Maitseroheline, Sealiha kondita (keskmiselt), Toiduõli, Juurviljasegu (külmutatud, keskmiselt) Leib (keskmiselt) Või 80% Kamajahu, Maitseained (keskmiselt), Suhkur, Piim 2,5%, Kohupiimakreem 5%	1, 3 2 1, 10, 2	250g 40g 5g 150g	226Kcal 90Kcal 33Kcal 260Kcal	13.2g 0.64g 3.64g 5.44g	0g 0g 0g 0g	8.42g 2.81g 0.02g 11.77g	18.36g 18.19g 0.02g 40.88g	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:	445g	609Kcal	22.92g	0g	23.02g	77.45g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
	Õhtuoode	Makaronisalat Leib Viinamari	Makaronid, Vesi, Muna, Hapukoor 20%, Majonees 40,5%, Kurk (värske), Kurk	2, 3, 1 1, 3	153g 40g 70g	242Kcal 89Kcal 52Kcal	13.58g 0.64g 0.42g	0g 0g 0g	7.99g 2.8g 0.49g	21.9g 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

			(konserveeritud), Sink (keedu) Leib (keskmiselt) Viinamarjad																						
				Kokku:	263g	383Kcal	14.64g	0g	11.28g	51.64g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
	Vitamiinipaus	Õun	Õun		70g	30Kcal	0.25g	0g	0.14g	6.89g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
				Kokku:	70g	30Kcal	0.25g	0g	0.14g	6.89g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
kolmapäev 20.05.2026	Hommikusöök	Piimamakaronisupp Võisepik juustuga Kirsstomat	Vesi, Makaronid, Või 80%, Suhkur, Sool, Piim 2,5% Või 80%, Juust (keskmise rasvasusega), Täisterasepik Tomat	1, 2 2	255g 25g 70g	247Kcal 93Kcal 14Kcal	9.35g 5.71g 0.15g	0g 0g 0g	9.11g 2.93g 0.49g	31.52g 7.38g 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
				Kokku:	350g	354Kcal	15.21g	0g	12.53g	41.48g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
	Lõunasöök	Keedetud kartul Hakklihakaste Punase kapsa salat majoneesiga Leib	Kartul, Sool Hakkliha (sea-veise), Nisujahu, Sibul, Maitseained (keskmiselt), Sool, Vesi, Toiduõli, Hapukoor 20%, Broilerihakkliha Punane Peakapsas, Valge peakapsas, Porgand, Punane sibul, Majonees 40,5%, Mesi, Sool, Seemned (keskmiselt) Leib (keskmiselt)	10, 1, 2 2, 3 1, 3	150g 100g 30g 40g	113Kcal 180Kcal 15Kcal 89Kcal	0.15g 13.83g 0.44g 0.64g	0g 0g 0g 0g	2.39g 9.41g 0.46g 2.79g	25.52g 4.39g 2.35g 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	0g 0g 0g 0g
				Kokku:	320g	397Kcal	15.06g	0g	15.05g	50.32g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
	Õhtuoode	Kamajook Rabarbrikook Apelsinilõik	Keefir 2,5%, Kamajahu, Suhkur Nisujahu, Või 80%, Suhkur, Muna, Hapukoor 20%, Rabarber, Pannkoogijahu, Toiduõli, Keefir 2,5% Apelsin	1, 2 2, 3, 1	150g 50g 70g	154Kcal 128Kcal 35Kcal	3.62g 5.42g 0.14g	0g 0g 0g	6.38g 3.52g 0.49g	23.9g 16.41g 7.86g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	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	317Kcal	9.17g	0g	10.38g	48.17g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
	Vitamiinipaus	Kapsalõik	Valge peakapsas		70g	20Kcal	0.14g	0g	0.77g	3.8g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
				Kokku:	70g	20Kcal	0.14g	0g	0.77g	3.8g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
neljapäev 21.05.2026	Hommikusöök	Taimetee vähendatud suhkruga Mannapuder Maasikad Melon	Vesi, Roheline tee, Suhkur Manna, Vesi, Või 80%, Sool, Suhkur, Piim 2,5% Külmutatud maasikad Melon	1, 2	155g 197g 30g 72g	40Kcal 197Kcal 0Kcal 28Kcal	0g 4.6g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0.05g 7.39g 0g 0.72g	10.04g 31.61g 0g 6.19g	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	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:	454g	265Kcal	4.6g	0g	8.16g	47.84g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
	Lõunasöök	Kuldne kalasupp Leib Või Kakaokissell Moos (vähendatud suhkruga)	Kalafilee (keskmiselt), Porrusibul, Sibul, Kartul, Maitseained (keskmiselt), Toiduõli, Vesi, Suvikõrvits, Purustatud tomatid, Juurviljasegu (külmutatud, keskmiselt) Leib (keskmiselt) Või 80% Piim 2,5%, Vesi, Kakaopulber, Kartulitärklis, Suhkur Moos (keskmiselt)	4, 10 1, 3 2 1, 2, 3	249g 40g 5g 150g 30g	110Kcal 89Kcal 34Kcal 155Kcal 51Kcal	4.4g 0.64g 3.77g 2.79g 0g	0g 0g 0g 0g 0g	8.44g 2.8g 0.02g 3.76g 0.09g	9.24g 18.12g 0.02g 28.85g 12.78g	0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g	0g 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:	474g	439Kcal	11.6g	0g	15.11g	69.01g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
	Õhtuoode	Ahjukartul Hapukoorekaste Banaan	Kartul, Toiduõli, Maitseained (keskmiselt) Hapukoor 20%, Maitseained (keskmiselt), Nisujahu, Toiduõli, Vesi Banaan	10 10, 1	150g 102g 70g	209Kcal 154Kcal 61Kcal	4.51g 13.97g 0.33g	0g 0g 0g	3.6g 1.35g 0.7g	38.48g 5.84g 13.9g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	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:	322g	424Kcal	18.81g	0g	5.64g	58.22g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
	Vitamiinipaus	Porgandilõik	Porgand		70g	26Kcal	0.28g	0g	0.56g	5.38g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
			Kokku:	70g	26Kcal	0.28g	0g	0.56g	5.38g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
reede 22.05.2026	Hommikusöök	Tee vähendatud suhkruga 8-viljahelbepuder Vaarikad Brokkoli	Vesi, Teepuru, Suhkur Või 80%, Vesi, Kaheksaviljahelbed, Piim 2,5% Külmutatud vaarikad Brokkoli	1, 2	151g 200g 30g 71g	20Kcal 175Kcal 14Kcal 22Kcal	0g 6.25g 0.15g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 7.83g 0.3g 2.35g	5g 21.8g 2.85g 3.13g	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 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g
			Kokku:	452g	231Kcal	6.4g	0g	10.48g	32.78g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
	Lõunasöök	Piim 2.5% Tatrapuder Lihakaste Leib Värskekapsasalat	Piim 2,5% Tatratangud, Või 80%, Maitseained (keskmiselt), Vesi, Sool Sealiha kondita (keskmiselt), Sibul, Toiduõli, Nisujahu, Vesi, Hapukoor 20%, Porgand Leib (keskmiselt) Valge peakapsas, Porgand, Toiduõli, Maitseained (keskmiselt)	2 10, 2 1 1, 3 10	150g 149g 100g 40g 31g	83Kcal 226Kcal 226Kcal 90Kcal 24Kcal	3.76g 5.8g 19.5g 0.64g 1.84g	0g 0g 0g 0g 0g	5.11g 6.24g 8.98g 2.81g 0.3g	7.22g 37.08g 3.64g 18.19g 1.63g	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 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g	0g 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	649Kcal	31.54g	0g	23.45g	67.75g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
	Õhtuoode	Piim magustoidule Å okolaadiga Riis Paprikaribad	Piim 2,5% Teraviljarõngad Paprika	2 1	100g 30g 71g	55Kcal 114Kcal 107Kcal	2.5g 0.66g 0.35g	0g 0g 0g	3.4g 1.74g 0.92g	4.8g 25.35g 24.93g	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
			Kokku:	201g	276Kcal	3.51g	0g	6.06g	55.08g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
	Vitamiinipaus	Lillkapsas	Lillkapsas		70g	21Kcal	0.28g	0g	1.74g	2.85g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
			Kokku:	70g	21Kcal	0.28g	0g	1.74g	2.85g	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