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 08.06.2026	Hommikusöök	Taimetee vähendatud suhkruga Kaerahelbepuder Maasikapüree Ananassilõigud	Vesi, Roheline tee, Suhkur Vesi, Sool, Või 80%, Piim 2,5%, Kaerahelbed, Kiirkaerahelbed, Suhkur Külmutatud maasikad Ananass	1, 2	155g 200g 30g 70g	40Kcal 234Kcal 0Kcal 34Kcal	0g 9.19g 0g 0.14g	0g 0g 0g 0g	0.05g 8.9g 0g 0.28g	10.04g 28.96g 0g 7.91g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 2g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	5g 4.55g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g
				Kokku:	455g	308Kcal	9.33g	0g	9.23g	46.91g	0g	0g	0g	0g	2g	0g	0g	0g	0g	0g	9.55g	0g	0g
	Lõunasöök	Hakklihasupp Leib Või Banaan	Hakkliha (sea-veise), Toiduõli, Sibul, Kartul, Vesi, Porgand, Juurviljasegu (külmutatud, keskmiselt), Maitseroheline, Maitseained (keskmiselt) Leib (keskmiselt) Või 80% Banaan	10 1, 3 2	249g 40g 5g 70g	245Kcal 90Kcal 34Kcal 62Kcal	12.96g 0.64g 3.74g 0.34g	0g 0g 0g 0g	11.27g 2.82g 0.02g 0.7g	20.81g 18.26g 0.02g 13.98g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	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:	364g	431Kcal	17.68g	0g	14.82g	53.07g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
	Õhtuoode	Piim 2.5% Omlett vorstiga Apelsinilõik	Piim 2,5% Muna, Toiduõli, Piim 2,5%, Keedusink, Juust (riivitud) Apelsin	2 3, 2	150g 102g 72g	83Kcal 167Kcal 36Kcal	3.75g 12.22g 0.14g	0g 0g 0g	5.1g 12.23g 0.5g	7.2g 1.95g 8.14g	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
				Kokku:	324g	286Kcal	16.12g	0g	17.83g	17.29g	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
				Kokku:	70g	26Kcal	0.28g	0g	0.56g	5.38g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
teisipäev 09.06.2026	Hommikusöök	Tee (mahe) Hirsihelbepuder Vaarikad Kiivi	Vesi, Teepuru (mahe), Suhkur Vesi, Hirsihelbed, Või 80%, Piim 2,5%, Sool, Suhkur Külmutatud vaarikad Kiivi	1, 2	155g 202g 30g 70g	40Kcal 331Kcal 14Kcal 46Kcal	0g 12.7g 0.15g 0.42g	0g 0g 0g 0g	0.01g 9.61g 0.3g 0.7g	9.99g 44.56g 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	5g 5g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g
				Kokku:	457g	431Kcal	13.27g	0g	10.62g	67.34g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	10g	0g	0g
	Lõunasöök	Piim 2.5% Keedetud kartul Lihakaste Punapeedisalat Leib	Piim 2,5% Kartul, Sool Sealiha kondita (keskmiselt), Sibul, Toiduõli, Nisujahu, Vesi, Hapukoor 20%, Porgand Suhkur, Äädikas, Punane peet, Majonees 40,5% Leib (keskmiselt)	2 1 2, 3 1, 3	150g 151g 100g 31g 40g	83Kcal 114Kcal 231Kcal 22Kcal 89Kcal	3.75g 0.15g 19.55g 0.06g 0.64g	0g 0g 0g 0g 0g	5.1g 2.41g 9.18g 0.45g 2.8g	7.2g 25.74g 4.58g 5.03g 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 0g 0g 5g 0g	0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g

				Kokku:	472g	539Kcal	24.14g	0g	19.94g	60.68g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	5g	0g	0g
	Õhtuoode	Smuuti Võisepik juustuga Õun	Smuutisegu (köögivili), Maitsestamata jogurt, Banaan, Pirn, Külmutatud maasikad, Külmutatud kirsid, Külmutatud vaarikad, Keefir 2,5% Või 80%, Juust (keskmise rasvasusega), Täisterasepik Õun	2 2	150g 25g 68g	0Kcal 93Kcal 30Kcal	0g 5.71g 0.24g	0g 0g 0g	0g 2.93g 0.14g	0g 7.38g 6.73g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	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	123Kcal	5.95g	0g	3.06g	14.11g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
	Vitamiinipaus	Värske kurgilõik	Kurk (värske)		70g	10Kcal	0.07g	0g	0.49g	1.75g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
				Kokku:	70g	10Kcal	0.07g	0g	0.49g	1.75g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
kolmapäev 10.06.2026	Hommikusöök	Tee vähendatud suhkruga Riisihelbepuder Kirsid Melon	Vesi, Teepuru, Suhkur Riisihelbed, Vesi, Maitseained (keskmiselt), Või 80%, Piim 2,5%, Suhkur Külmutatud kirsid Melon	10, 2, 1	151g 200g 30g 72g	20Kcal 196Kcal 22Kcal 28Kcal	0g 6.92g 0.3g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 5.26g 0.36g 0.72g	5g 28.17g 4.5g 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	5g 5g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g
				Kokku:	453g	266Kcal	7.22g	0g	6.34g	43.85g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	10g	0g	0g
	Lõunasöök	Koorene kalasupp Leib Või Kamakreem marjadega	Vesi, Kartul, Porgand, Küüslauk, Sibul, Toiduõli, Riis, Maitseained (keskmiselt), Maitseroheline, Oad (konserveeritud), Kalafilee (keskmiselt), Kohvikoor 10% Leib (keskmiselt) Või 80% Suhkur, Vahukoor 35%, Kamajahu, Sidrun, Külmutatud vaarikad, Kohupiimakreem 5%	4, 2, 10 1, 3 2 1, 2	249g 41g 5g 150g	187Kcal 92Kcal 34Kcal 254Kcal	5.54g 0.66g 3.81g 8.1g	0g 0g 0g 0g	11.71g 2.88g 0.02g 9.1g	22.67g 18.62g 0.02g 36.26g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	1.99g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 2.88g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g
				Kokku:	445g	567Kcal	18.1g	0g	23.71g	77.57g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	1.99g	0g	2.88g	0g	0g
	Õhtuoode	Aedviljaraguu Leib Arbuusilõik	Kartul, Porgand, Sibul, Maitseained (keskmiselt), Kaalikas, Valge peakapsas, Vesi, Sealiha kondita (keskmiselt), Sool, Hakkliha (sea-veise) Leib (keskmiselt) Arbuus	10 1, 3	201g 40g 72g	156Kcal 89Kcal 20Kcal	7.61g 0.64g 0.07g	0g 0g 0g	7.35g 2.8g 0.43g	14.48g 18.12g 4.46g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	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:	313g	265Kcal	8.32g	0g	10.58g	37.06g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
	Vitamiinipaus	Nuikapsas	Nuikapsas		71g	20Kcal	0.14g	0g	0.36g	4.28g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
				Kokku:	71g	20Kcal	0.14g	0g	0.36g	4.28g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
neljapäev 11.06.2026	Hommikusöök	Piimamakaronisupp Võisepik sulatatud juustu ja värske	Vesi, Makaronid, Või 80%, Suhkur, Sool, Piim 2,5%	1, 2 2	255g 25g 72g	247Kcal 77Kcal 34Kcal	9.35g 5.45g 0.29g	0g 0g 0g	9.11g 2.06g 0.29g	31.52g 5.05g 7.63g	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	5g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g

		kurgiga Pirn	Või 80%, Sulatatud juust (keskmise rasvasusega), Täisterasepik, Kurk (värske) Pirn																					
				Kokku:	352g	358Kcal	15.08g	0g	11.46g	44.2g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	5g	0g	0g
	Lõunasöök	Piim 2.5% Kana-riisiroog Leib Värske köögiviljasalat	Piim 2,5% Riis, Vesi, Juurviljasegu (külmutatud, keskmiselt), Maitseained (keskmiselt), Porgand, Sibul, Broilerifilee, Toiduõli, Sool Leib (keskmiselt) Valge peakapsas, Porrusibul, Tomat, Kurk (värske), Oad (konserveeritud), Majonees 40,5%, Hapukoor 20%	2 10 1, 3 2, 3	150g 202g 40g 37g	83Kcal 279Kcal 89Kcal 41Kcal	3.75g 9.11g 0.64g 3.08g	0g 0g 0g 0g	5.1g 15.97g 2.8g 0.4g	7.2g 33.35g 18.12g 2.88g	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	0g 0g 0g 0g
				Kokku:	429g	492Kcal	16.58g	0g	24.27g	61.55g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
	Õhtuoode	Mahlajook Praekartul Külmkoore-kaste Lillkapsas	Vesi, Multinektar Kartul, Toiduõli, Maitseained (keskmiselt), Sibul Hapukoor 20%, Maitseained (keskmiselt), Maitseroheline, Keefir 2,5%, Kurk (värske) Lillkapsas	10 2, 10	150g 150g 101g 72g	41Kcal 204Kcal 89Kcal 22Kcal	0g 10.15g 7.78g 0.29g	0g 0g 0g 0g	0.27g 2.45g 1.9g 1.8g	10.08g 25.62g 2.81g 2.95g	9.99g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	2.5g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g
				Kokku:	473g	356Kcal	18.22g	0g	6.41g	41.46g	9.99g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	2.5g	0g	0g	0g	0g	0g
	Vitamiinipaus	Paprikaribad	Paprika		71g	108Kcal	0.36g	0g	0.93g	25.16g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
				Kokku:	71g	108Kcal	0.36g	0g	0.93g	25.16g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
reede 12.06.2026	Hommikusöök	Sidrunitee vähendatud suhkruga Neljaviljahelbepuder Moos (vähendatud suhkruga) Viinamari	Vesi, Teepuru, Sidrun, Suhkur Piim 2,5%, Neljaviljahelbed, Vesi, Suhkur, Või 80% Moos (keskmiselt) Viinamarjad	1, 2	152g 199g 30g 70g	22Kcal 267Kcal 51Kcal 52Kcal	0.03g 8.57g 0g 0.42g	0g 0g 0g 0g	0.08g 8.19g 0.09g 0.49g	5.35g 39.18g 12.66g 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	5g 5g 0g 0g	0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g
				Kokku:	451g	392Kcal	9.02g	0g	8.84g	68.8g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	10g	0g	0g
	Lõunasöök	Kodune seljanka Leib Või Mannavaht Piim magustoidule	Kartul, Sibul, Kurk (konserveeritud), Toiduõli, Suhkur, Tomatipasta 20%, Vesi, Maitseained (keskmiselt), Porgand, Sealiha kondita (keskmiselt), Viiner, Vorst keedu (keskmiselt), Sink (keedu), Poolsuitsuvorst	10 1, 3 2 1 2	257g 40g 5g 147g 100g	317Kcal 89Kcal 36Kcal 172Kcal 55Kcal	20.57g 0.64g 4g 0.25g 2.5g	0g 0g 0g 0g 0g	12.02g 2.8g 0.03g 1.72g 3.4g	20.95g 18.12g 0.03g 40.78g 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	5g 0g 0g 4.55g 0g	0g 0g 0g 0g 0g	0g 0g 0g 0g 0g

			Leib (keskmiselt) Või 80% Vesi, Suhkur, Manna, Mahlakonsentraat (keskmiselt), Virsikukonserv Piim 2,5%																				
				Kokku:	549g	669Kcal	27.96g	0g	19.96g	84.68g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	9.55g	0g	0g
	Õhtuoode	Makaronisalat Leib Banaan	Makaronid, Vesi, Muna, Hapukoor 20%, Majonees 40,5%, Kurk (värske), Kurk (konserveeritud), Sink (keedu) Leib (keskmiselt) Banaan	2, 3, 1 1, 3	153g 40g 72g	239Kcal 89Kcal 64Kcal	13.87g 0.64g 0.35g	0g 0g 0g	7.84g 2.8g 0.72g	20.78g 18.12g 14.4g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	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:	265g	392Kcal	14.86g	0g	11.36g	53.3g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
	Vitamiinipaus	Kirsstomat	Tomat		70g	14Kcal	0.15g	0g	0.49g	2.59g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
				Kokku:	70g	14Kcal	0.15g	0g	0.49g	2.59g	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