

Lasteia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

esmaspäev, 1.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Rukkihelbepuder	150	311	4.54	25.61	16.38	1;2
Maasikas	20	8	0.14	0.02	1.84	
Hibiskuse tee	130	0	0	0	0	
Pirn	30	13	0.12	0.12	3.18	
Lõuna						
Köögivilja - läätsegujašš	100	103	6.29	0.99	15.09	
Keedetud tatar	100	118	4.16	1.20	23.20	
Kaalikasalat	30	14	0.28	0.09	3.43	
Seemnesegu	5	28	1.34	2.31	0.62	11
Piim, R 2,5%	100	53	3.00	2.50	4.80	2
Leivatoode	40	115	3.37	1.34	21.30	1;11;2
Õhtusöök						
Kanasupp	100	37	4.49	0.11	4.56	
Leivatoode	40	115	3.37	1.34	21.30	1;11;2
Valge redis	30	5	0.30	0.03	1.05	
	Kokku :	920	31.40	35.66	116.75	

teisipäev, 2.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Munapuder	100	271	11.01	23.22	4.32	1;2;3
Võisepik värsketomatiga	30	76	2.00	2.39	11.62	1;2
Kummeli tee	130	0	0	0	0	
Õun	30	12	0.06	0.11	2.97	
Lõuna						
Hakklisasupp	180	119	5.30	6.98	8.66	
Leivavaht jõhvikatega	80	104	1.57	0.45	22.44	1
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Leivatoode	20	58	1.68	0.67	10.65	1;11;2
Õhtusöök						
Kartuli - lõhe ahjuroog	100	159	11.57	7.85	10.89	2;3;4
Piim, R 2,5%	100	53	3.00	2.50	4.80	2
Leivatoode	20	58	1.68	0.67	10.65	1;11;2
Värsket kurk	30	3	0.21	0	0.42	
	Kokku :	939	39.58	46.09	89.82	

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

kolmapäev, 3.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Täisterakaerahelbepuder	150	288	6.37	19.36	23.33	1;2
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00	
Kibuvitsa tee	130	0	0	0	0	
Arbuus	30	10	0.15	0.09	2.16	
Lõuna						
Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	40	66	11.29	2.31	0	
Valge kaste maitserohelisega	40	46	0.68	3.84	2.12	1;2
Keedetud täisterapasta	100	144	5.20	1.26	26.00	1
Hiinakapsasalat värskel kurgiga	30	5	0.33	0.17	0.45	
Piim, R 2,5%	100	53	3.00	2.50	4.80	2
Leivatoode	30	87	2.53	1.01	15.97	1;11;2
Õhtusöök						
Juurviljapüreesupp	100	71	3.37	2.25	9.51	2
Röstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.14	1
Leivatoode	30	87	2.53	1.01	15.97	1;11;2
Tomat	30	6	0.21	0.06	1.11	
Kokku :		948	37.77	34.51	118.56	

neljapäev, 4.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Neljaviiljapuder	150	282	4.38	23.26	14.26	1;2
Maasika toormoos	10	4	0.06	0.02	0.93	
Soe kummeli - apelsini jook	130	6	0.14	0.01	1.33	
Pirn	30	13	0.12	0.12	3.18	
Lõuna						
Kalassupp sulajuustuga	180	166	12.96	10.05	6.04	2;4
Kohupiimakreem marjadega	100	141	4.78	7.78	12.18	2
Leivatoode	30	87	2.53	1.01	15.97	1;11;2
Õhtusöök						
Tatraroo sealihaga	130	161	8.34	4.36	22.50	
Külm hapukoorekaste	20	21	0.61	1.72	0.79	2
Maitsevesi	130	3	0.09	0.12	0.63	
Leivatoode	20	58	1.68	0.67	10.65	1;11;2
Nuikapsas	30	7	0.15	0.06	1.80	
Kokku :		947	35.84	49.18	90.26	

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

reede, 5.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Piima - odrakruubisupp	150	274	3.85	22.99	13.04	1;2
Rukkileib ürdivõiga	30	94	2.58	3.90	12.27	1;2
Õun	30	12	0.06	0.11	2.97	
Lõuna						
Hautatud kartulid tomati ja sealihaga	180	134	8.40	2.88	18.87	
Peedi - küüslaugusalat	30	15	0.49	0.21	2.67	
Seemnesegu	3	17	0.80	1.39	0.37	11
Ahjuõunasmuuti	130	60	2.21	1.86	9.16	2
Leivatoode	30	87	2.53	1.01	15.97	1;11;2
Õhtusöök						
Keedetud täisterapasta	100	144	5.20	1.26	26.00	1
Riivjuust	10	30	2.91	2.05	0.05	2
Maitsevesi	130	3	0.09	0.12	0.63	
Leivatoode	20	58	1.68	0.67	10.65	1;11;2
Kaalikas	30	9	0.30	0.09	2.19	
Kokku :		936	31.10	38.54	114.84	

Nädala keskmine : **938** **35.14** **40.8** **106.05**

Lasteaia nädalamenüü



Grupp

4–5 aastased

esmaspäev, 1.juuni	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Rukkihelbepuder	200	314	5.97	23.21	21.72	1;2
Maasikas	20	8	0.14	0.02	1.84	
Hibiskuse tee	150	0	0	0	0	
Pirn	40	17	0.16	0.16	4.24	
Lõuna						
Köögivilja - läätsegujašš	130	135	8.18	1.29	19.62	
Keedetud tatar	130	153	5.41	1.56	30.17	
Kaalikasalat	40	19	0.38	0.11	4.57	
Seemnesegu	15	85	4.01	6.93	1.86	11
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Leivatoode	40	115	3.37	1.34	21.30	1;11;2
Õhtusöök						
Kanasupp	150	56	6.73	0.16	6.84	
Leivatoode	40	115	3.37	1.34	21.30	1;11;2
Valge redis	40	6	0.40	0.04	1.40	
	Kokku :	1088	41.87	39.28	140.86	

teisipäev, 2.juuni	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Munapuder	130	262	14.24	20.27	5.51	1;2;3
Võisepik värsketomatiga	30	76	2.00	2.39	11.62	1;2
Kummeli tee	150	0	0	0	0	
Õun	40	16	0.08	0.14	3.96	
Lõuna						
Hakklihasupp	200	132	5.88	7.75	9.62	
Leivavaht jöhvikatega	100	130	1.96	0.56	28.05	1
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Leivatoode	30	87	2.53	1.01	15.97	1;11;2
Õhtusöök						
Kartuli - lõhe ahjuroog	150	239	17.36	11.77	16.33	2;3;4
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Leivatoode	30	87	2.53	1.01	15.97	1;11;2
Värsk kurk	40	4	0.28	0	0.56	
	Kokku :	1124	52.11	49.27	115.99	

Lasteia nädalamenüü



Grupp

4–5 aastased

kolmapäev, 3.juuni	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Täisterakaerahelbepuder	200	232	8.38	9.14	30.92	1;2
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00	
Kibuvitsa tee	150	0	0	0	0	
Arbuus	40	13	0.20	0.12	2.88	
Lõuna						
Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	50	83	14.11	2.88	0	
Valge kaste maitserohelisega	50	57	0.85	4.80	2.65	1;2
Keedetud täisterapasta	130	187	6.76	1.64	33.80	1
Hiinakapsasalat värskel kurgiga	40	7	0.44	0.23	0.59	
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Leivatoode	40	115	3.37	1.34	21.30	1;11;2
Õhtusöök						
Juurviljapüreesupp	150	107	5.05	3.38	14.27	2
Rõstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.14	1
Leivatoode	40	115	3.37	1.34	21.30	1;11;2
Tomat	40	8	0.28	0.08	1.48	
	Kokku :	1076	48.67	28.72	152.33	

neljapäev, 4.juuni	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Neljaviiljapuder	200	276	5.76	20.08	18.90	1;2
Maasika toormoos	20	8	0.12	0.03	1.87	
Soe kummeli - apelsini jook	150	6	0.16	0.02	1.53	
Pirn	40	17	0.16	0.16	4.24	
Lõuna						
Kalassupp sulajuustuga	200	184	14.40	11.16	6.71	2;4
Kohupiimakreem marjadega	130	183	6.21	10.11	15.84	2
Leivatoode	40	115	3.37	1.34	21.30	1;11;2
Õhtusöök						
Tatraroo sealihaga	150	186	9.63	5.03	25.96	
Külm hapukoorekaste	20	21	0.61	1.72	0.79	2
Maitsevesi	150	3	0.11	0.14	0.73	
Leivatoode	30	87	2.53	1.01	15.97	1;11;2
Nuikapsas	40	10	0.20	0.08	2.40	
	Kokku :	1096	43.26	50.88	116.24	

Lasteaia nädalamenüü



Grupp

4–5 aastased

reede, 5.juuni	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Piima - odrakruubisupp	200	295	5.07	23.00	17.31	1;2
Rukkileib ürdivõiga	30	94	2.58	3.90	12.27	1;2
Õun	40	16	0.08	0.14	3.96	
Lõuna						
Hautatud kartulid tomati ja sealihaga	200	148	9.34	3.20	20.97	
Peedi - küüslaugusalat	40	19	0.66	0.28	3.56	
Seemnesegu	10	56	2.68	4.62	1.24	11
Ahjuõunasmuuti	150	70	2.55	2.15	10.58	2
Leivatoode	30	87	2.53	1.01	15.97	1;11;2
Ohtusöök						
Keedetud täisterapasta	150	216	7.80	1.89	39.00	1
Riivjuust	10	30	2.91	2.05	0.05	2
Maitsevesi	150	3	0.11	0.14	0.73	
Leivatoode	30	87	2.53	1.01	15.97	1;11;2
Kaalikas	40	12	0.40	0.12	2.92	
	Kokku :	1134	39.24	43.51	144.53	

Nädala keskmine : **1104** **45.03** **42.33** **133.99**

Lasteaia nädalamenüü



Grupp

6–7 aastased

esmaspäev, 1.juuni	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Rukkihelbepuder	200	314	5.97	23.21	21.72	1;2
Maasikas	20	8	0.14	0.02	1.84	
Hibiskuse tee	150	0	0	0	0	
Pirn	50	21	0.20	0.20	5.30	
Lõuna						
Köögivilja - läätseguļašš	150	155	9.43	1.49	22.64	
Keedetud tatar	150	176	6.25	1.80	34.81	
Kaalikasalat	50	24	0.48	0.14	5.72	
Seemnesegu	15	85	4.01	6.93	1.86	11
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Leivatoode	50	144	4.21	1.68	26.62	1;11;2
Õhtusöök						
Kanasupp	200	74	8.98	0.21	9.12	
Leivatoode	50	144	4.21	1.68	26.62	1;11;2
Valge redis	50	8	0.50	0.05	1.75	
	Kokku :	1219	48.13	40.53	164.00	

teisipäev, 2.juuni	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Munapuder	130	262	14.24	20.27	5.51	1;2;3
Võisepik värsketomatiga	30	76	2.00	2.39	11.62	1;2
Kummeli tee	150	0	0	0	0	
Õun	50	20	0.10	0.18	4.95	
Lõuna						
Hakklihasupp	250	165	7.36	9.69	12.03	
Leivavaht jõhvikatega	100	130	1.96	0.56	28.05	1
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Leivatoode	50	144	4.21	1.68	26.62	1;11;2
Õhtusöök						
Kartuli - lõhe ahjuroog	200	318	23.14	15.69	21.78	2;3;4
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Leivatoode	30	87	2.53	1.01	15.97	1;11;2
Värsketurk	50	5	0.35	0	0.70	
	Kokku :	1299	61.14	55.84	135.63	

Lasteaia nädalamenüü



Grupp

6–7 aastased

kolmapäev, 3.juuni	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Täisterakaerahelbepuder	200	232	8.38	9.14	30.92	1;2
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00	
Kibuvitsa tee	150	0	0	0	0	
Arbuus	50	17	0.25	0.15	3.60	
Lõuna						
Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	60	99	16.93	3.46	0	
Valge kaste maitserohelisega	50	57	0.85	4.80	2.65	1;2
Keedetud täisterapasta	150	216	7.80	1.89	39.00	1
Hiinakapsasalat värskel kurgiga	50	9	0.56	0.29	0.74	
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Leivatoode	50	144	4.21	1.68	26.62	1;11;2
Õhtusöök						
Juurviljapüreesupp	200	142	6.74	4.50	19.02	2
Rõstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.14	1
Leivatoode	50	144	4.21	1.68	26.62	1;11;2
Tomat	50	9	0.35	0.10	1.85	
	Kokku :	1222	56.14	31.46	174.16	

neljapäev, 4.juuni	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Neljaviiljapuder	200	202	5.70	11.88	18.81	1;2
Maasika toormoos	20	8	0.12	0.03	1.87	
Soe kummeli - apelsini jook	150	6	0.16	0.02	1.53	
Pirn	50	21	0.20	0.20	5.30	
Lõuna						
Kalassupp sulajuustuga	250	230	18.00	13.95	8.39	2;4
Kohupiimakreem marjadega	130	183	6.21	10.11	15.84	2
Leivatoode	50	144	4.21	1.68	26.62	1;11;2
Õhtusöök						
Tatraroog sealihaga	200	247	12.84	6.71	34.61	
Külm hapukoorekaste	20	21	0.61	1.72	0.79	2
Maitsevesi	150	3	0.11	0.14	0.73	
Leivatoode	50	144	4.21	1.68	26.62	1;11;2
Nuikapsas	50	12	0.25	0.10	3.00	
	Kokku :	1222	52.62	48.22	144.11	

Lasteaia nädalamenüü



Grupp

6–7 aastased

reede, 5.juuni	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Piima - odrakruubisupp	200	228	5.02	15.62	17.23	1;2
Rukkileib ürdivõiga	30	94	2.58	3.90	12.27	1;2
Õun	50	20	0.10	0.18	4.95	
Lõuna						
Hautatud kartulid tomati ja sealihaga	250	186	11.67	4.00	26.21	
Peedi - küüslaugusalat	50	24	0.82	0.35	4.45	
Seemnesegu	10	56	2.68	4.62	1.24	11
Ahjuõunasmuuti	150	70	2.55	2.15	10.58	2
Leivatoode	50	144	4.21	1.68	26.62	1;11;2
Ohtusöök						
Keedetud täisterapasta	200	288	10.40	2.52	52.00	1
Riivjuust	10	30	2.91	2.05	0.05	2
Maitsevesi	150	3	0.11	0.14	0.73	
Leivatoode	50	144	4.21	1.68	26.62	1;11;2
Kaalikas	50	15	0.50	0.15	3.65	
	Kokku :	1303	47.76	39.04	186.60	

Nädala keskmine :

1253	53.16	43.02	160.9
------	-------	-------	-------