

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

esmaspäev, 1.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
------------------------	----------	------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Odrahelbepuder	150	303	5.79	15.62	35.61
Mustsõstar	10	5	0.11	0.04	1.36
Hibiskuse tee	130	0	0	0	0
Pirn	30	13	0.12	0.12	3.18

Lõuna

Karrine kanakaste	100	112	6.81	6.61	6.50
Keedetud täisterapasta	100	144	5.20	1.26	26.00
Kapsasalat värske kurgiga	30	13	0.32	0.81	1.48
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	25	72	2.05	0.84	13.31

Ohtusöök

Lihtne kalasupp	130	65	6.57	1.92	5.71
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65
Porgand	30	10	0.30	0.12	2.31
Kokku :		862	32.66	31.13	112.11

teisipäev, 2.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
------------------------	----------	------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Neljaviiljapuder	150	189	7.16	4.05	32.62
Marja toormoos	10	6	0.05	0.01	1.50
Kummeli tee	130	0	0	0	0
Arbuus	30	10	0.15	0.09	2.16

Lõuna

Kartuli-läätse püreesupp	180	187	12.50	1.70	30.77
Marjatarretis	100	107	2.28	0.01	23.79
Vahukoor	10	34	0.25	3.50	0.30
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65

Ohtusöök

Tatrapuder	130	164	5.41	2.86	30.17
Hapukoor, R 20 %	10	20	0.28	2.00	0.36
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65
Värsk kurk	30	3	0.18	0.03	0.63
Kokku :		902	35.29	18.71	149.60

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

kolmapäev, 3.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
------------------------	----------	------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Mannapuder	150	266	4.77	18.94	19.06
Aedmarjamoos	10	22	0	0	5.50
Soe piparmündi - marjajook	130	10	0.21	0.08	2.65
Oun	30	12	0.06	0.11	2.97

Lõuna

Pikkpoiss veiseliha	40	71	7.32	2.72	4.45
Valge kaste maitserohelisega	40	46	0.68	3.84	2.12
Keedetud kartulid	100	104	2.66	0.14	23.66
Peedi - küüslaugusalat	30	18	0.48	0.66	2.59
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65

Õhtusöök

Kalkuni - köögiviljasupp	130	51	5.24	0.64	6.47
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65
Valge redis	30	5	0.30	0.03	1.05
Kokku :		869	32.17	38.18	101.54

neljapäev, 4.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
------------------------	----------	------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Omlett roheline sibulaga	90	76	5.21	4.63	3.18
Rukkileib lõhevõidega	25	77	2.43	3.70	8.40
Kummeli tee	130	0	0	0	0
Banaan	30	31	0.36	0.09	7.29

Lõuna

Kana - nuudlisupp	180	138	10.72	0.59	22.46
Maasikakreem riisiga	100	187	1.80	9.34	23.52
Leivatoode	10	29	0.82	0.34	5.32

Õhtusöök

Sealiha ahjuvorm	130	186	10.63	10.34	13.03
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65
Kapsas	30	7	0.33	0.06	1.62
Kokku :		855	37.69	32.88	101.47

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

reede, 5.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
--------------------	----------	------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Piima - täisterakaerahelbesupp	150	197	4.09	15.21	11.39
Sepik munavõiga	25	72	1.90	3.58	7.92
Hibiskuse tee	130	0	0	0	0
Värske melon	30	8	0.18	0.03	1.86

Lõuna

Ahjus küpsetatud forellifilee	40	103	11.94	6.14	0.04
Koorekaste tilliga	40	36	0.59	2.65	2.40
Keedetud täisterariis	100	117	2.20	1.16	22.89
Porgandisalat	30	10	0.28	0.11	2.38
Ahjuõunasmuuti	130	113	2.24	1.84	22.10
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65

Ohtusöök

Kuskuss kanalihaga	130	188	9.24	7.25	22.16
Maitsevesi	130	2	0.09	0.12	0.62
Tomat	30	6	0.21	0.06	1.11
Kokku :		910	34.60	38.82	105.52

Nädala keskmine :

879	34.48	31.94	114.05
-----	-------	-------	--------



Allergeen

1;2

2
1;3
2
1;11;2

4
1;11;2

Allergeen

1;2

2
1;11;2

2
2
1;11;2



Allergeen

1;2

1;3
1;2
11
2
1;11;2

1;11;2

Allergeen

2;3
1;2;4

1;9
2
1;11;2

2;3
2
1;11;2



Allergeen

1;2
1;2;3

4
1;2

2
1;11;2

1

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 3–5 aastased

esmaspäev, 1.september	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
------------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Odrahelbepuder	200	367	7.69	16.72	47.43
Mustsõstar	20	10	0.22	0.08	2.72
Hibiskuse tee	150	0	0	0	0
Pirn	40	17	0.16	0.16	4.24

Lõuna

Karrine kanakaste	130	146	8.85	8.59	8.44
Keedetud täisterapasta	130	187	6.76	1.64	33.80
Kapsasalat värskel kurgiga	40	18	0.43	1.08	1.98
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatooded	40	115	3.28	1.34	21.30

Ohtusöök

Lihtne kalasupp	150	75	7.58	2.21	6.59
Leivatooded	40	115	3.28	1.34	21.30
Porgand	40	13	0.40	0.16	3.08
Kokku :		1130	42.40	36.44	156.88

teisipäev, 2.september	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
------------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Neljaviiljapuder	200	252	9.54	5.40	43.50
Marja toormoos	10	6	0.05	0.01	1.50
Kummeli tee	150	0	0	0	0
Arbuus	40	13	0.20	0.12	2.88

Lõuna

Kartuli-läätse püreesupp	200	207	13.89	1.89	34.18
Marjatarretis	130	139	2.96	0.02	30.93
Vahukoor	20	67	0.50	7.00	0.60
Leivatooded	30	86	2.46	1.01	15.97

Ohtusöök

Tatrapuder	150	189	6.25	3.30	34.81
Hapukoor, R 20 %	10	20	0.28	2.00	0.36
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatooded	30	86	2.46	1.01	15.97
Värskel kurk	40	4	0.24	0.04	0.84
Kokku :		1138	42.58	24.92	187.54

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 3–5 aastased

kolmapäev, 3.september	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
------------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Mannapuder	200	305	6.32	19.79	25.35
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00
Soe piparmündi - marjajook	150	11	0.25	0.09	3.06
Oun	40	16	0.08	0.14	3.96

Lõuna

Pikkpoiss veiseliha	50	89	9.15	3.40	5.56
Valge kaste maitserohelisega	50	57	0.85	4.80	2.65
Keedetud kartulid	130	135	3.46	0.18	30.76
Peedi - küüslaugusalat	40	24	0.64	0.88	3.45
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30

Õhtusöök

Kalkuni - köögiviljasupp	150	59	6.05	0.74	7.47
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30
Valge redis	40	6	0.40	0.04	1.40
Kokku :		1126	40.93	42.42	146.98

neljapäev, 4.september	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
------------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Omlett roheline sibulaga	100	85	5.78	5.14	3.53
Rukkileib lõhevõidega	30	92	2.92	4.45	10.08
Kummeli tee	150	0	0	0	0
Banaan	40	42	0.48	0.12	9.72

Lõuna

Kana - nuudlisupp	200	153	11.91	0.65	24.95
Maasikakreem riisiga	130	244	2.34	12.14	30.58
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97

Õhtusöök

Sealiha ahjuvorm	150	214	12.27	11.93	15.04
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30
Kapsas	40	10	0.44	0.08	2.16
Kokku :		1106	45.63	39.98	139.33

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 3–5 aastased

reede, 5.september	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
--------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Piima - täisterakaerahelbesupp	200	226	5.43	16.18	15.14
Sepik munavõiga	30	86	2.28	4.30	9.51
Hibiskuse tee	150	0	0	0	0
Värske melon	40	11	0.24	0.04	2.48

Lõuna

Ahjus küpsetatud forellifilee	50	129	14.93	7.68	0.05
Koorekaste tilliga	50	45	0.74	3.31	3.00
Keedetud täisterariis	130	152	2.87	1.51	29.76
Porgandisalat	40	14	0.38	0.15	3.18
Ahjuõunasmuuti	150	130	2.58	2.12	25.50
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97

Ohtusöök

Kuskuss kanalihaga	150	217	10.66	8.36	25.57
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71
Tomat	40	8	0.28	0.08	1.48
Kokku :		1106	42.95	44.88	132.35

Nädala keskmine :

1121	42.9	37.73	152.62
------	------	-------	--------



Allergeen

1;2

2
1;3
2
1;11;2

4
1;11;2

Allergeen

1;2

2
1;11;2

2
2
1;11;2



Allergeen

1;2

1;3
1;2
11
2
1;11;2

1;11;2

Allergeen

2;3
1;2;4

1;9
2
1;11;2

2;3
2
1;11;2



Allergeen

1;2
1;2;3

4
1;2

2
1;11;2

1

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 6–7 aastased

esmaspäev, 1.september	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
------------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Odrahelbepuder	200	367	7.69	16.72	47.43
Mustsõstar	20	10	0.22	0.08	2.72
Hibiskuse tee	150	0	0	0	0
Pirn	50	21	0.20	0.20	5.30

Lõuna

Karrine kanakaste	150	168	10.22	9.91	9.74
Keedetud täisterapasta	150	216	7.80	1.89	39.00
Kapsasalat värske kurgiga	40	18	0.43	1.08	1.98
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62

Ohtusöök

Lihtne kalasupp	200	101	10.11	2.95	8.79
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62
Porgand	50	17	0.50	0.20	3.85
Kokku :		1271	49.12	39.51	178.05

teisipäev, 2.september	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
------------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Neljaviiljapuder	200	252	9.54	5.40	43.50
Marja toormoos	20	13	0.11	0.01	3.01
Kummeli tee	150	0	0	0	0
Arbuus	50	17	0.25	0.15	3.60

Lõuna

Kartuli-läätse püreesupp	250	259	17.36	2.36	42.73
Marjatarretis	130	139	2.96	0.02	30.93
Vahukoor	20	67	0.50	7.00	0.60
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97

Ohtusöök

Tatrapuder	200	253	8.33	4.40	46.41
Hapukoor, R 20 %	10	20	0.28	2.00	0.36
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30
Värsk kurk	50	5	0.30	0.05	1.05
Kokku :		1293	49.12	26.86	215.46

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 6–7 aastased

kolmapäev, 3.september	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
------------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Mannapuder	200	305	6.32	19.79	25.35
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00
Soe piparmündi - marjajook	150	11	0.25	0.09	3.06
Oun	50	20	0.10	0.18	4.95

Lõuna

Pikkpoiss veiseliha	60	107	10.98	4.08	6.68
Valge kaste maitserohelisega	50	57	0.85	4.80	2.65
Keedetud kartulid	150	156	3.99	0.21	35.49
Peedi - küüslaugusalat	50	30	0.80	1.10	4.31
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62

Õhtusöök

Kalkuni - köögiviljasupp	200	79	8.07	0.99	9.96
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62
Valge redis	50	8	0.50	0.05	1.75
Kokku :		1253	47.23	44.33	168.16

neljapäev, 4.september	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
------------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Omlett roheline sibulaga	100	85	5.78	5.14	3.53
Rukkileib lõhevõidega	30	92	2.92	4.45	10.08
Kummeli tee	150	0	0	0	0
Banaan	50	52	0.60	0.15	12.15

Lõuna

Kana - nuudlisupp	250	192	14.89	0.81	31.19
Maasikakreem riisiga	130	244	2.34	12.14	30.58
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30

Õhtusöök

Sealiha ahjuvorm	200	285	16.36	15.91	20.05
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62
Kapsas	50	12	0.55	0.10	2.70
Kokku :		1286	54.57	44.84	164.20

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 6–7 aastased

reede, 5.september	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
--------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Piima - täisterakaerahelbesupp	200	226	5.43	16.18	15.14
Sepik munavõiga	30	86	2.28	4.30	9.51
Hibiskuse tee	150	0	0	0	0
Värske melon	50	14	0.30	0.05	3.10

Lõuna

Ahjus küpsetatud forellifilee	60	154	17.91	9.22	0.06
Koorekaste tilliga	50	45	0.74	3.31	3.00
Keedetud täisterariis	150	176	3.31	1.75	34.34
Porgandisalat	50	17	0.48	0.19	3.97
Ahjuõunasmuuti	150	130	2.58	2.12	25.50
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62

Ohtusöök

Kuskuss kanalihaga	200	289	14.22	11.15	34.10
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71
Tomat	50	9	0.35	0.10	1.85
Kokku :		1293	51.80	50.19	157.90

Nädala keskmine :

1279	50.37	41.15	176.75
------	-------	-------	--------



Allergeen

1;2

2
1;3
2
1;11;2

4
1;11;2

Allergeen

1;2

2
1;11;2

2
2
1;11;2



Allergeen

1;2

1;3
1;2
11
2
1;11;2

1;11;2

Allergeen

2;3
1;2;4

1;9
2
1;11;2

2;3
2
1;11;2



Allergeen

1;2
1;2;3

4
1;2
2
1;11;2

1