

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

esmaspäev, 8.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Mannapuder	150	292	4.79	22.22	18.20	1;2
Maasikas	10	4	0.07	0.01	0.92	
Hibiskuse tee	130	0	0	0	0	
Banaan	30	31	0.36	0.09	7.29	
Lõuna						
Kanakaste ürtidega	100	102	7.23	5.66	5.61	1;2
Keedetud täisterapasta	100	144	5.20	1.26	26.00	1
Porgandisalat jõhvikatega	30	16	0.16	0.23	3.00	
Seemnesegu	5	28	1.34	2.31	0.62	11
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
Ohtusöök						
Lihtne kalasupp	130	65	6.52	1.89	5.44	4
Leivatoode	20	58	1.68	0.67	10.65	1;11;2
Värske kurk	30	3	0.21	0	0.42	
	Kokku :	883	33.09	37.85	98.92	

teisipäev, 9.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Kaerahelbe- õunapuder	150	260	4.81	19.56	17.06	1;2
Aedmarjamoos	10	22	0	0	5.50	
Kummeli tee	130	0	0	0	0	
Arbuus	30	10	0.15	0.09	2.16	
Lõuna						
Minestrone sealihaga	180	101	8.24	2.71	10.80	1;9
Hapukoor, R 20 %	10	20	0.28	2.00	0.36	2
Keefiri-maasikatarretis	130	69	4.86	2.31	7.41	2
Marja toormoos	10	4	0.09	0.01	0.62	
Leivatoode	20	58	1.68	0.67	10.65	1;11;2
Ohtusöök						
Tatar hakklihaga	130	173	6.81	6.65	21.49	
Külm jogurtikaste	20	11	0.64	0.49	0.89	2
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Leivatoode	20	58	1.68	0.67	10.65	1;11;2
Porgand	30	10	0.18	0.06	1.68	
	Kokku :	861	33.17	38.34	95.27	

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

kolmapäev, 10.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Odrahelbepuder	150	261	5.79	15.62	25.13	1;2
Marja toormoos	10	4	0.09	0.01	0.62	
Soe piparmündi - marjajook	130	10	0.21	0.08	2.65	
Pirn	30	13	0.12	0.12	3.18	
Lõuna						
Kodune hakk-kotlet	40	118	6.14	9.44	2.01	1;3
Valge kaste maitserohelisega	40	46	0.68	3.84	2.12	1;2
Keedetud kartulid	100	104	2.66	0.14	23.66	
Peedisalat köömnetega	30	14	0.48	0.21	2.61	
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
Ohtusöök						
Kanasupp kikerhernestega	130	120	10.01	4.72	8.82	
Leivatoode	30	87	2.53	1.01	15.97	1;11;2
Nuikapsas	30	7	0.15	0.06	1.80	
Kokku :		922	34.39	38.76	109.34	

neljapäev, 11.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Omlett	100	291	8.34	26.96	3.49	2;3
Võisepik värskel kurgiga	30	78	1.95	2.86	11.13	1;2
Piparmündi tee	130	0	0	0	0	
Õun	30	12	0.06	0.11	2.97	
Lõuna						
Lillkapsapüreesupp maisi ja porgandiga	180	78	2.18	3.92	9.02	2
Röstitud sepikukuubikud	20	82	4.22	1.30	12.28	1
Marja- rukkivaht	100	88	1.70	0.36	19.76	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
Ohtusöök						
Kartuli-juusturoog	130	133	5.82	4.86	17.15	2
Maitsevesi	130	3	0.09	0.12	0.63	
Leivatoode	20	58	1.68	0.67	10.65	1;11;2
Valge redis	30	5	0.30	0.03	1.05	
Kokku :		940	30.37	43.45	106.50	

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

reede, 12.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Piima - rukkihelbesupp	150	204	4.19	14.88	14.30	1;2
Sepik kanavõidega	25	87	2.85	4.30	7.95	
Soe kummeli - apelsini jook	130	6	0.14	0.01	1.33	
Värske melon	30	8	0.18	0.03	1.86	
Lõuna						
Ahjus küpsetatud valge kalafilee	40	49	10.78	0.39	0.39	10;4
Koorekaste tilliga	40	52	0.79	4.25	2.72	1;2
Keedetud täisterariis	100	117	2.20	1.16	22.89	
Valge redise salat maitserohelisega	30	6	0.32	0.19	1.03	
Banaani-mango jogurtikokteil	130	84	3.11	2.25	13.18	2
Leivatoode	30	87	2.53	1.01	15.97	1;11;2
Ohtusöök						
Kuskuss köögiviljadega	130	165	5.85	1.98	31.19	1
Maitsevesi	130	3	0.09	0.12	0.63	
Leivatoode	20	58	1.68	0.67	10.65	1;11;2
Tomat	30	6	0.21	0.06	1.11	
Kokku :		930	34.92	31.30	125.20	

Nädala keskmine :

907	33.19	37.94	107.05
-----	-------	-------	--------

Lasteaia nädalamenüü



Grupp

4–5 aastased

esmaspäev, 8.juuni	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Mannapuder	200	330	6.34	23.07	24.20	1;2
Maasikas	20	8	0.14	0.02	1.84	
Hibiskuse tee	150	0	0	0	0	
Banaan	40	42	0.48	0.12	9.72	
Lõuna						
Kanakaste ürtidega	130	133	9.40	7.36	7.29	1;2
Keedetud täisterapasta	130	187	6.76	1.64	33.80	1
Porgandisalat jõhvikatega	40	21	0.22	0.31	4.00	
Seemnesegu	5	28	1.34	2.31	0.62	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						
Lihtne kalasupp	150	75	7.52	2.18	6.28	4
Leivatoode	30	87	2.53	1.01	15.97	1;11;2
Värske kurk	40	4	0.28	0	0.56	
	Kokku :	1096	42.13	42.48	131.58	

teisipäev, 9.juuni	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Kaerahelbe- õunapuder	200	297	6.37	20.61	22.69	1;2
Aedmarjamoos	10	22	0	0	5.50	
Kummeli tee	150	0	0	0	0	
Arbuus	40	13	0.20	0.12	2.88	
Lõuna						
Minestrone sealihaga	200	112	9.15	3.01	12.00	1;9
Hapukoor, R 20 %	10	20	0.28	2.00	0.36	2
Keefiri-maasikatarretis	130	69	4.86	2.31	7.41	2
Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25	
Leivatoode	40	115	3.37	1.34	21.30	1;11;2
Õhtusöök						
Tatar hakklihaga	150	199	7.86	7.68	24.79	
Külm jogurtikaste	20	11	0.64	0.49	0.89	2
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
Porgand	40	13	0.24	0.08	2.24	
	Kokku :	1062	40.27	42.13	128.61	

Lasteia nädalamenüü



Grupp 4–5 aastased

kolmapäev, 10.juuni	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Odrahelbepuder	200	363	7.73	22.46	33.52	1;2
Marja toormoos	10	4	0.09	0.01	0.62	
Soe piparmündi - marjajook	150	11	0.25	0.09	3.06	
Pirn	40	17	0.16	0.16	4.24	
Lõuna						
Kodune hakk-kotlet	50	147	7.68	11.80	2.52	1;3
Valge kaste maitserohelisega	50	57	0.85	4.80	2.65	1;2
Keedetud kartulid	130	135	3.46	0.18	30.76	
Peedisalat köömnetega	40	19	0.64	0.28	3.48	
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
Ohtusöök						
Kanasupp kikerhernestega	150	138	11.55	5.44	10.18	
Leivatoode	40	115	3.37	1.34	21.30	1;11;2
Nuikapsas	40	10	0.20	0.08	2.40	
Kokku :		1198	43.10	51.10	142.03	

neljapäev, 11.juuni	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Omlett	130	324	10.80	29.14	4.47	2;3
Võisepik värskel kurgiga	30	78	1.95	2.86	11.13	1;2
Piparmündi tee	150	0	0	0	0	
Õun	40	16	0.08	0.14	3.96	
Lõuna						
Lillkapsapüreesupp maisi ja porgandiga	200	86	2.42	4.36	10.02	2
Röstitud sepikukuubikud	20	82	4.22	1.30	12.28	1
Marja- rukkivaht	100	88	1.70	0.36	19.76	1
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Leivatoode	40	115	3.37	1.34	21.30	1;11;2
Ohtusöök						
Kartuli-juusturoog	150	153	6.71	5.61	19.78	2
Maitsevesi	150	3	0.11	0.14	0.73	
Leivatoode	40	115	3.37	1.34	21.30	1;11;2
Valge redis	40	6	0.40	0.04	1.40	
Kokku :		1095	36.63	47.88	128.53	

Lasteaia nädalamenüü



Grupp

4–5 aastased

reede, 12.juuni	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Piima - rukkihelbesupp	200	198	5.52	11.64	18.97	1;2
Sepik kanavõidega	30	104	3.42	5.17	9.54	
Soe kummeli - apelsini jook	150	6	0.16	0.02	1.53	
Värske melon	40	11	0.24	0.04	2.48	
Lõuna						
Ahjus küpsetatud valge kalafilee	50	61	13.47	0.48	0.48	10;4
Koorekaste tilliga	50	65	0.99	5.31	3.40	1;2
Keedetud täisterariis	130	152	2.87	1.51	29.76	
Valge redise salat maitserohelisega	40	8	0.42	0.25	1.38	
Banaani-mango jogurtikokteil	150	97	3.59	2.60	15.21	2
Leivatoode	40	115	3.37	1.34	21.30	1;11;2
Ohtusöök						
Kuskuss köögiviljadega	150	190	6.75	2.29	35.99	1
Maitsevesi	150	3	0.11	0.14	0.73	
Leivatoode	40	115	3.37	1.34	21.30	1;11;2
Tomat	40	8	0.28	0.08	1.48	
	Kokku :	1133	44.56	32.21	163.55	

Nädala keskmine :

1117	41.34	43.16	138.86
------	-------	-------	--------

Lasteaia nädalamenüü



Grupp

6–7 aastased

esmaspäev, 8.juuni	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Mannapuder	200	330	6.34	23.07	24.20	1;2
Maasikas	20	8	0.14	0.02	1.84	
Hibiskuse tee	150	0	0	0	0	
Banaan	50	52	0.60	0.15	12.15	
Lõuna						
Kanakaste ürtidega	150	153	10.85	8.49	8.41	1;2
Keedetud täisterapasta	150	216	7.80	1.89	39.00	1
Porgandisalat jõhvikatega	50	26	0.27	0.38	5.00	
Seemnesegu	5	28	1.34	2.31	0.62	11
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Leivatoode	60	173	5.05	2.01	31.94	1;11;2
Ohtusöök						
Lihtne kalasupp	200	100	10.03	2.91	8.37	4
Leivatoode	30	87	2.53	1.01	15.97	1;11;2
Värske kurk	50	5	0.35	0	0.70	
	Kokku :	1245	49.05	45.36	154.20	

teisipäev, 9.juuni	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Kaerahelbe- õunapuder	200	297	6.37	20.61	22.69	1;2
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00	
Kummeli tee	150	0	0	0	0	
Arbuus	50	17	0.25	0.15	3.60	
Lõuna						
Minestrone sealihaga	250	140	11.44	3.77	15.00	1;9
Hapukoor, R 20 %	10	20	0.28	2.00	0.36	2
Keefiri-maasikatarretis	130	69	4.86	2.31	7.41	2
Marja toormoos	30	11	0.26	0.04	1.87	
Leivatoode	50	144	4.21	1.68	26.62	1;11;2
Ohtusöök						
Tatar hakklihaga	200	266	10.47	10.24	33.06	
Külm jogurtikaste	20	11	0.64	0.49	0.89	2
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Leivatoode	60	173	5.05	2.01	31.94	1;11;2
Porgand	50	16	0.30	0.10	2.80	
	Kokku :	1275	47.88	46.52	163.24	

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 6–7 aastased

kolmapäev, 10.juuni	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Odrahelbepuder	200	273	7.66	12.62	33.41	1;2
Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25	
Soe piparmündi - marjajook	150	11	0.25	0.09	3.06	
Pirn	50	21	0.20	0.20	5.30	
Lõuna						
Kodune hakk-kotlet	60	177	9.21	14.17	3.02	1;3
Valge kaste maitserohelisega	50	57	0.85	4.80	2.65	1;2
Keedetud kartulid	150	156	3.99	0.21	35.49	
Peedisalat köömnetega	50	24	0.80	0.35	4.35	
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
Ohtusöök						
Kanasupp kikerhernestega	200	184	15.40	7.26	13.57	
Leivatoode	50	144	4.21	1.68	26.62	1;11;2
Nuikapsas	50	12	0.25	0.10	3.00	
Kokku :		1278	50.96	46.31	164.34	

neljapäev, 11.juuni	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Omlett	150	346	12.44	30.59	5.12	2;3
Võisepik värskel kurgiga	30	78	1.95	2.86	11.13	1;2
Piparmündi tee	150	0	0	0	0	
Õun	50	20	0.10	0.18	4.95	
Lõuna						
Lillkapsapüreesupp maisi ja porgandiga	250	108	3.03	5.44	12.52	2
Röstitud sepikukuubikud	20	82	4.22	1.30	12.28	1
Marja- rukkivaht	100	88	1.70	0.36	19.76	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
Ohtusöök						
Kartuli-juusturoog	200	204	8.95	7.48	26.38	2
Maitsevesi	150	3	0.11	0.14	0.73	
Leivatoode	50	144	4.21	1.68	26.62	1;11;2
Valge redis	50	8	0.50	0.05	1.75	
Kokku :		1253	42.92	53.01	150.26	

Lasteaia nädalamenüü



Grupp

6–7 aastased

reede, 12.juuni	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Piima - rukkihelbesupp	200	198	5.52	11.64	18.97	1;2
Sepik kanavõidega	30	104	3.42	5.17	9.54	
Soe kummeli - apelsini jook	150	6	0.16	0.02	1.53	
Värske melon	50	14	0.30	0.05	3.10	
Lõuna						
Ahjus küpsetatud valge kalafilee	60	73	16.16	0.58	0.58	10;4
Koorekaste tilliga	50	65	0.99	5.31	3.40	1;2
Keedetud täisterariis	150	176	3.31	1.75	34.34	
Valge redise salat maitserohelisega	50	10	0.53	0.31	1.72	
Banaani-mango jogurtikokteil	150	97	3.59	2.60	15.21	2
Leivatoode	50	144	4.21	1.68	26.62	1;11;2
Ohtusöök						
Kuskuss köögiviljadega	200	253	9.00	3.05	47.99	1
Maitsevesi	150	3	0.11	0.14	0.73	
Leivatoode	50	144	4.21	1.68	26.62	1;11;2
Tomat	50	9	0.35	0.10	1.85	
Kokku :		1296	51.86	34.08	192.20	

Nädala keskmine :

1269	48.53	45.06	164.85
------	-------	-------	--------