

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

esmaspäev, 8.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
------------------------	----------	------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Rukkihelbepuder	150	250	4.46	14.95	25.25
Marjasegu	10		0.06	0.01	0.01
Piparmündi tee	130	0	0	0	0
Pirn	30	13	0.12	0.12	3.18

Lõuna

Bolognese-kaste	100	69	6.30	2.43	5.87
Keedetud täisteraspagetid	100	144	5.20	1.26	26.00
Porgandisalat meloniga	30	20	0.28	1.15	2.37
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	25	72	2.05	0.84	13.31

Õhtusöök

Kalkuni-lillkapsasupp	130	50	5.50	0.68	5.92
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97
Kapsas	30	7	0.33	0.06	1.62
Kokku :		859	33.93	32.19	109.22

teisipäev, 9.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
------------------------	----------	------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Kaheksaviljapuder	150	186	5.33	11.54	15.33
Aedmarjamoos	10	22	0	0	5.50
Hibiskuse tee	130	0	0	0	0
Õun	30	12	0.06	0.11	2.97

Lõuna

Talupojasupp sealihaga	180	106	7.94	3.68	11.07
Hapukoor, R 20 %	10	20	0.28	2.00	0.36
Maasika-jogurtidessert	100	233	2.42	11.76	29.06
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65

Õhtusöök

Kala-köögiviljavorm	130	141	8.06	8.30	9.19
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65
Paprika	20	6	0.22	0.04	1.28
Kokku :		908	31.34	41.89	102.06

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

kolmapäev, 10.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
-------------------------	----------	------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Kaerahelbe- õunapuder	150	272	5.26	19.94	18.68
Mustsõstra toormoos	20	24	0.18	0.06	6.17
Kummeli tee	130	0	0	0	0
Värske arbuus	30	10	0.15	0.11	2.18

Lõuna

Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	40	66	11.29	2.31	0
Koorekaste peterselliga	40	52	0.79	4.25	2.58
Keedetud kartulid	100	104	2.66	0.14	23.66
Hiinakapsasalat maisiga	30	20	0.53	1.31	1.71
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97

Õhtusöök

Hakklihasupp	130	88	3.92	5.05	7.17
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97
Tomat	30	6	0.21	0.06	1.11
Kokku :		881	33.66	38.37	101.20

neljapäev, 11.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
-------------------------	----------	------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Omlett ürtidega	130	111	7.54	6.70	4.64
Rukkivõileib värske kurgiga	25	67	1.96	2.43	9.38
Soe piparmündi - marjajook	130	10	0.21	0.08	2.65
Banaan	30	31	0.36	0.09	7.29

Lõuna

Selge kalasupp	180	71	8.80	1.41	6.19
Kohupiimakreem	75	108	4.94	1.74	17.68
Marjakissell	75	54	0.12	0.01	13.11
Leivatoode	25	72	2.05	0.84	13.31

Õhtusöök

Tatar kanalihaga	130	194	9.22	7.34	23.88
Külm hapukoorekaste	20	21	0.61	1.72	0.81
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65
Nuikapsas	30	7	0.15	0.06	1.80
Kokku :		869	41.35	26.21	117.39

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

reede, 12.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
---------------------	----------	------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Piima- nisuhelbesupp	150	155	3.80	10.76	11.13
Sepik lõhe-muna-toorjuustukreemiga	25	64	2.66	2.79	7.11
Soe kummeli - apelsini jook	130	6	0.14	0.01	1.33
Pirn	30	13	0.12	0.12	3.18

Lõuna

Kikerhernekaste	100	166	5.87	8.65	13.42
Keedetud täisterariis	100	117	2.20	1.16	22.89
Peedisalat	30	13	0.48	0.06	2.61
Roheline õuna-melonismuuti	130	70	1.05	0.22	16.28
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65

Õhtusöök

Keedetud täisterapasta	120	173	6.24	1.51	31.20
Riivjuust	10	30	2.91	2.05	0.05
Maitsevesi	130	2	0.09	0.12	0.62
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65
Valge redis	30	5	0.30	0.03	1.05
Kokku :		929	29.14	28.82	132.17

Nädala keskmine :

889	33.88	33.5	112.41
-----	-------	------	--------



Allergeen

1;2

1;3
11
2
1;11;2

1;11;2

Allergeen

1;2

9
2
2
1;11;2

2;3;4
2
1;11;2



Allergeen

1;2

1;2
2
1;11;2

1;11;2

Allergeen

2;3
1;2

4
2
1;11;2

2
2
1;11;2



Allergeen

1;2
1;2;3

2
1;11;2

1;3
2
1;11;2

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 3–5 aastased

esmaspäev, 8.september	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
------------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Rukkihelbepuder	200	295	5.92	15.83	33.62
Marjasegu	20	1	0.12	0.01	0.02
Piparmündi tee	150	0	0	0	0
Pirn	40	17	0.16	0.16	4.24

Lõuna

Bolognese kaste	130	90	8.18	3.15	7.64
Keedetud täisteraspagetid	130	187	6.76	1.64	33.80
Porgandisalat meloniga	40	26	0.38	1.54	3.15
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-lillkapsasupp	150	57	6.35	0.78	6.82
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30
Kapsas	40	10	0.44	0.08	2.16
Kokku :		1062	42.04	35.55	143.77

teisipäev, 9.september	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
------------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Kaheksaviljapuder	200	223	7.09	12.66	20.41
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00
Hibiskuse tee	150	0	0	0	0
Õun	40	16	0.08	0.14	3.96

Lõuna

Talupojasupp sealihaga	200	118	8.82	4.09	12.30
Hapukoor, R 20 %	10	20	0.28	2.00	0.36
Maasika-jogurtidessert	100	233	2.42	11.76	29.06
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30

Õhtusöök

Kala-köögiviljavorm	150	162	9.30	9.57	10.60
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30
Paprika	40	11	0.44	0.08	2.56
Kokku :		1125	38.74	46.10	138.85

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 3–5 aastased

kolmapäev, 10.september	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g
-------------------------	----------	--------------	----------	----------	----------------

Hommikusöök

Kaerahelbe- õunapuder	200	313	6.97	21.11	24.85
Mustsõstra toormoos	20	24	0.18	0.06	6.17
Kummeli tee	150	0	0	0	0
Värske arbuus	40	14	0.20	0.15	2.91

Lõuna

Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	50	83	14.11	2.88	0
Koorekaste peterselliga	50	64	0.98	5.32	3.22
Keedetud kartulid	130	135	3.46	0.18	30.76
Hiinakapsalat maisiga	40	27	0.70	1.74	2.28
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30

Õhtusöök

Hakklihasupp	150	102	4.53	5.83	8.27
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30
Tomat	40	8	0.28	0.08	1.48
Kokku :		1065	41.72	43.15	128.54

neljapäev, 11.september	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g
-------------------------	----------	--------------	----------	----------	----------------

Hommikusöök

Omlett ürtidega	130	111	7.54	6.70	4.64
Rukkivõileib värske kurgiga	30	81	2.35	2.92	11.26
Soe piparmündi - marjajook	150	11	0.25	0.09	3.06
Banaan	40	42	0.48	0.12	9.72

Lõuna

Selge kalasupp	200	79	9.78	1.57	6.88
Kohupiimakreem	85	122	5.60	1.98	20.04
Marjakissell	85	61	0.13	0.01	14.86
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30

Õhtusöök

Tatar kanalihaga	150	224	10.64	8.47	27.55
Külm hapukoorekaste	30	32	0.92	2.58	1.22
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30
Nuikapsas	40	10	0.20	0.08	2.40
Kokku :		1067	48.20	30.32	150.23

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 3–5 aastased

reede, 12.september	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
---------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Piima- nisuhelbesupp	200	182	5.05	11.61	14.82
Sepik lõhe-muna-toorjuustukreemiga	30	77	3.19	3.35	8.53
Soe kummeli - apelsini jook	150	6	0.16	0.02	1.53
Pirn	40	17	0.16	0.16	4.24

Lõuna

Kikerhernekaste	130	216	7.63	11.25	17.45
Keedetud täisterariis	130	152	2.87	1.51	29.76
Peedisalat	40	17	0.64	0.08	3.48
Roheline õuna-melonismuuti	130	70	1.05	0.22	16.28
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30

Õhtusöök

Keedetud täisterapasta	130	187	6.76	1.64	33.80
Riivjuust	10	30	2.91	2.05	0.05
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30
Valge redis	40	6	0.40	0.04	1.40
Kokku :		1194	37.48	34.75	174.65

Nädala keskmine :

1103	41.64	37.97	147.21
------	-------	-------	--------



Allergeen

1;2

1;3
11
2
1;11;2

1;11;2

Allergeen

1;2

9
2
2
1;11;2

2;3;4
2
1;11;2



Allergeen

1;2

1;2
2
1;11;2

1;11;2

Allergeen

2;3
1;2

4
2
1;11;2

2
2
1;11;2



Allergeen

1;2
1;2;3

2
1;11;2

1;3
2
1;11;2

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 6–7 aastased

esmaspäev, 8.september	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
------------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Rukkihelbepuder	200	295	5.92	15.83	33.62
Marjasegu	20	1	0.12	0.01	0.02
Piparmündi tee	150	0	0	0	0
Pirn	50	21	0.20	0.20	5.30

Lõuna

Bolognese kaste	150	104	9.44	3.64	8.81
Keedetud täisteraspagetid	150	216	7.80	1.89	39.00
Porgandisalat meloniga	50	33	0.47	1.92	3.94
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62

Õhtusöök

Kalkuni-lillkapsasupp	200	77	8.46	1.04	9.10
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62
Kapsas	50	12	0.55	0.10	2.70
Kokku :		1222	49.47	39.85	166.70

teisipäev, 9.september	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
------------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Kaheksaviljapuder	200	223	7.09	12.66	20.41
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00
Hibiskuse tee	150	0	0	0	0
Õun	50	20	0.10	0.18	4.95

Lõuna

Talupojasupp sealihaga	250	148	11.02	5.12	15.38
Hapukoor, R 20 %	10	20	0.28	2.00	0.36
Maasika-jogurtidessert	100	233	2.42	11.76	29.06
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62

Õhtusöök

Kala-köögiviljavorm	200	217	12.40	12.76	14.14
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62
Paprika	50	14	0.55	0.10	3.20
Kokku :		1273	45.81	51.06	157.74

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 6–7 aastased

kolmapäev, 10.september	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
-------------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Kaerahelbe- õunapuder	200	313	6.97	21.11	24.85
Mustsõstra toormoos	20	24	0.18	0.06	6.17
Kummeli tee	150	0	0	0	0
Värske arbuus	50	17	0.25	0.19	3.64

Lõuna

Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	60	99	16.93	3.46	0
Koorekaste peterselliga	50	64	0.98	5.32	3.22
Keedetud kartulid	150	156	3.99	0.21	35.49
Hiinakapsalat maisiga	50	33	0.88	2.18	2.86
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62

Õhtusöök

Hakklihasupp	200	136	6.03	7.78	11.03
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62
Tomat	50	9	0.35	0.10	1.85
Kokku :		1206	48.51	46.89	148.35

neljapäev, 11.september	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
-------------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Omlett ürtidega	150	128	8.70	7.73	5.35
Rukkivõileib värske kurgiga	30	81	2.35	2.92	11.26
Soe piparmündi - marjajook	150	11	0.25	0.09	3.06
Banaan	50	52	0.60	0.15	12.15

Lõuna

Selge kalasupp	250	99	12.22	1.96	8.60
Kohupiimakreem	85	122	5.60	1.98	20.04
Marjakissell	85	61	0.13	0.01	14.86
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62

Õhtusöök

Tatar kanalihaga	200	298	14.19	11.29	36.74
Külm hapukoorekaste	30	32	0.92	2.58	1.22
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62
Nuikapsas	50	12	0.25	0.10	3.00
Kokku :		1249	57.16	35.29	175.52

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 6–7 aastased

reede, 12.september	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
---------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Piima- nisuhelbesupp	200	182	5.05	11.61	14.82
Sepik lõhe-muna-toorjuustukreemiga	30	77	3.19	3.35	8.53
Soe kummeli - apelsini jook	150	6	0.16	0.02	1.53
Pirn	50	21	0.20	0.20	5.30

Lõuna

Kikerhernekaste	150	249	8.80	12.98	20.13
Keedetud täisterariis	150	176	3.31	1.75	34.34
Peedisalat	50	22	0.80	0.10	4.35
Roheline õuna-melonismuuti	150	81	1.21	0.25	18.79
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30

Õhtusöök

Keedetud täisterapasta	180	259	9.36	2.27	46.80
Riivjuust	10	30	2.91	2.05	0.05
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30
Valge redis	50	8	0.50	0.05	1.75
Kokku :		1343	42.15	37.45	199.70

Nädala keskmine :	1259	48.62	42.11	169.6
-------------------	------	-------	-------	-------



Allergeen

1;2

1;3
11
2
1;11;2

1;11;2

Allergeen

1;2

9
2
2
1;11;2

2;3;4
2
1;11;2



Allergeen

1;2

1;2
2
1;11;2

1;11;2

Allergeen

2;3
1;2

4
2
1;11;2

2
2
1;11;2



Allergeen

1;2
1;2;3

2
1;11;2

1;3
2
1;11;2