

# Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

esmaspäev, 13.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
----------------------	----------	------	----------	----------	---------------

## Hommikusöök

Odrahelbepuder	150	328	5.84	23.00	25.21
Maasikas	20	8	0.14	0.02	1.84
Soe piparmündi - marjajook	130	10	0.21	0.08	2.65
Õun	30	12	0.06	0.11	2.97

## Lõuna

Kodune hakklihakaste	100	120	4.57	9.39	4.70
Keedetud tatari	100	118	4.16	1.20	23.20
Peedialat köömnetega	30	14	0.48	0.21	2.61
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65

## Ohtusöök

Lihtne kalasupp	130	65	6.57	1.92	5.71
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65
Kaalikas	30	9	0.30	0.09	2.19
Kokku :		921	31.64	44.85	100.86

teisipäev, 14.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
----------------------	----------	------	----------	----------	---------------

## Hommikusöök

Maisimannapuder	150	294	4.51	22.61	18.11
Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25
Hibiskuse tee	130	0	0	0	0
Pirn	30	13	0.12	0.12	3.18

## Lõuna

Köögivilja-läätsepüreesupp	180	130	6.37	4.11	17.70
Röstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.14
Kõrvitsa - õunakreem riivleivaga	100	83	4.49	1.41	13.70
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97

## Ohtusöök

Kana - kartuliroog	130	87	6.62	0.87	13.83
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65
Porgand	30	10	0.30	0.12	2.31
Kokku :		876	32.55	34.72	108.84

# Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

kolmapäev, 15.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
----------------------	----------	------	----------	----------	---------------

## Hommikusöök

Neljaviiljapuder	150	245	4.35	19.16	14.22
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00
Kummeli tee	130	0	0	0	0
Apelsin	30	13	0.33	0.03	3.06

## Lõuna

Ahjus küpsetatud valge kalafilee	40	49	10.78	0.39	0.42
Koorekaste tilliga	40	52	0.79	4.25	2.72
Ahjukartulid ürtidega	100	109	2.66	0.64	23.66
Porgandi - porrulaugusalat	30	11	0.34	0.27	2.17
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97

## Ohtusöök

Hernesupp lihata	130	120	5.85	0.56	24.67
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97
Nuikapsas	30	7	0.15	0.06	1.80
Kokku :		916	35.06	32.69	122.90

neljapäev, 16.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
----------------------	----------	------	----------	----------	---------------

## Hommikusöök

Keedetud muna	40	36	3.00	2.40	0.24
Rukkileib toorjuustuga	50	124	4.64	3.13	19.54
Kibuvitsa tee	130	0	0	0	0
Banaan	30	31	0.36	0.09	7.29

## Lõuna

Kodune seljanka	180	98	8.27	3.98	7.59
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72
Marjane sepikuvorm	80	156	4.90	2.45	28.76
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97

## Ohtusöök

Tatar hakklühaga	130	173	6.96	6.73	22.31
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97
Värske kapsas	30	7	0.33	0.06	1.62
Kokku :		932	39.19	29.23	128.41

# Lasteaia nädalamenüü



Grupp

1–3 aastased

reede, 17.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
<b>Homnikusöök</b>					
Piima-makaronisupp	150	263	4.83	19.80	15.95
Rukkileib ahjukalaga	25	81	2.64	4.06	8.41
Piparmündi tee	130	0	0	0	0
Oun	30	12	0.06	0.11	2.97
<b>Lõuna</b>					
Kanahakklihast pikkpoiss	40	92	6.61	5.42	4.32
Valge kaste maitserohelisega	40	46	0.68	3.84	2.12
Keedetud täisterariis	100	117	2.20	1.16	22.89
Hiinakapsasalat tilliga	30	8	0.51	0.25	1.04
Rabarberi - jogurtismuuti	130	71	3.31	2.35	9.41
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97
<b>Ohtusöök</b>					
Ahjupirukas köögivilja-juustukattega	60	140	5.73	9.31	8.79
Maitsevesi	130	2	0.09	0.12	0.62
Valge redis	30	5	0.30	0.03	1.05
Kokku :		923	29.42	47.46	93.54

Nädala keskmine : 

<b>913</b>	<b>33.57</b>	<b>37.79</b>	<b>110.91</b>
------------	--------------	--------------	---------------



**Allergeen**

1;2

1;2
11
2
1;11;2

4
1;11;2

**Allergeen**

2

2
1
1;2
1;11;2

2
1;11;2



<b>Allergeen</b>
------------------

1;2

10;4
1;2
11
2
1;11;2

1
1;11;2

<b>Allergeen</b>
------------------

3
1;2

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

2
1;11;2



<b>Allergeen</b>
------------------

1;2
1;2

1;3
1;2

2
1;11;2

1;2;3

# Lasteaia nädalamenüü



Grupp 4–5 aastased

esmaspäev, 13.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g
----------------------	----------	--------------	----------	----------	----------------

## Hommikusöök

Odrahelbepuder	200	378	7.74	24.10	33.54
Maasikas	20	8	0.14	0.02	1.84
Soe piparmündi - marjajook	150	11	0.25	0.09	3.06
Õun	40	16	0.08	0.14	3.96

## Lõuna

Kodune hakklihakaste	130	157	5.94	12.20	6.10
Keedetud tatari	130	153	5.41	1.56	30.17
Peedialat köömnetega	40	19	0.64	0.28	3.48
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97

## Ohtusöök

Lihtne kalasupp	150	75	7.58	2.21	6.59
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97
Kaalikas	40	12	0.40	0.12	2.92
Kokku :		1122	39.13	50.23	132.08

teisipäev, 14.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g
----------------------	----------	--------------	----------	----------	----------------

## Hommikusöök

Maisimannapuder	200	332	5.97	23.59	24.08
Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25
Hibiskuse tee	150	0	0	0	0
Pirn	40	17	0.16	0.16	4.24

## Lõuna

Köögivilja-läätsepüreesupp	200	144	7.07	4.57	19.66
Röstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.14
Kõrvitsa - õunakreem riivleivaga	130	108	5.84	1.83	17.81
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30

## Ohtusöök

Kana - kartuliroog	150	101	7.64	1.01	15.96
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30
Porgand	40	13	0.40	0.16	3.08
Kokku :		1060	39.68	37.80	140.82

# Lasteaia nädalamenüü



Grupp 4–5 aastased

kolmapäev, 15.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g
----------------------	----------	--------------	----------	----------	----------------

## Hommikusöök

Neljaviiljapuder	200	276	5.76	20.08	18.90
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00
Kummeli tee	150	0	0	0	0
Apelsin	40	17	0.44	0.04	4.08

## Lõuna

Ahjus küpsetatud valge kalafilee	50	61	13.47	0.48	0.53
Koorekaste tilliga	50	65	0.99	5.31	3.40
Ahjukartulid ürtidega	130	141	3.46	0.83	30.76
Porgandi - porrulaugusalat	40	15	0.46	0.36	2.89
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97

## Ohtusöök

Hernesupp lihata	150	139	6.75	0.64	28.46
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30
Nuikapsas	40	10	0.20	0.08	2.40
Kokku :		1063	42.16	35.48	146.93

neljapäev, 16.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g
----------------------	----------	--------------	----------	----------	----------------

## Hommikusöök

Keedetud muna	40	36	3.00	2.40	0.24
Rukkileib toorjuustuga	60	149	5.57	3.76	23.45
Kibuvitsa tee	150	0	0	0	0
Banaan	40	42	0.48	0.12	9.72

## Lõuna

Kodune seljanka	200	109	9.19	4.43	8.43
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72
Marjane sepikuvorm	100	195	6.12	3.06	35.95
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97

## Ohtusöök

Tatar hakklühaga	150	200	8.04	7.77	25.74
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30
Värske kapsas	40	10	0.44	0.08	2.16
Kokku :		1075	44.39	32.34	152.08

# Lasteaia nädalamenüü



Grupp

4–5 aastased

reede, 17.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
<b>Hommikusöök</b>					
Piima-makaronisupp	200	330	6.43	24.22	21.25
Rukkileib ahjukalaga	30	97	3.17	4.87	10.09
Piparmündi tee	150	0	0	0	0
Oun	40	16	0.08	0.14	3.96
<b>Lõuna</b>					
Kanahakklihast pikkpoiss	50	116	8.26	6.77	5.40
Valge kaste maitserohelisega	50	57	0.85	4.80	2.65
Keedetud täisterariis	130	152	2.87	1.51	29.76
Hiinakapsasalat tilliga	40	10	0.68	0.33	1.38
Rabarberi - jogurtismuuti	150	82	3.82	2.72	10.85
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97
<b>Ohtusöök</b>					
Ahjupirukas köögivilja-juustukattega	100	233	9.55	15.51	14.66
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71
Valge redis	40	6	0.40	0.04	1.40
Kokku :		1189	38.67	62.06	118.08

Nädala keskmine : 

<b>1102</b>	<b>40.81</b>	<b>43.58</b>	<b>138</b>
-------------	--------------	--------------	------------



<b>Allergeen</b>
------------------

1;2

1;2
11
2
1;11;2

4
1;11;2

<b>Allergeen</b>
------------------

2

2
1
1;2
1;11;2

2
1;11;2



<b>Allergeen</b>
------------------

1;2

10;4
1;2
11
2
1;11;2

1
1;11;2

<b>Allergeen</b>
------------------

3
1;2

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

2
1;11;2



<b>Allergeen</b>
------------------

1;2
1;2

1;3
1;2

2
1;11;2

1;2;3

# Lasteaia nädalamenüü



Grupp 6–7 aastased

esmaspäev, 13.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g
<b>Hommikusöök</b>					
Odrahelbepuder	200	348	7.72	20.82	33.50
Maasikas	20	8	0.14	0.02	1.84
Soe piparmündi - marjajook	150	11	0.25	0.09	3.06
Õun	50	20	0.10	0.18	4.95
<b>Lõuna</b>					
Kodune hakklihakaste	150	181	6.86	14.08	7.04
Keedetud tatari	150	176	6.25	1.80	34.81
Peedisalat köömnetega	50	24	0.80	0.35	4.35
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62
<b>Ohtusöök</b>					
Lihtne kalasupp	200	101	10.11	2.95	8.79
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62
Kaalikas	50	15	0.50	0.15	3.65
Kokku :		1292	46.96	51.29	163.71

teisipäev, 14.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g
<b>Hommikusöök</b>					
Maisimannapuder	200	332	5.97	23.59	24.08
Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25
Hibiskuse tee	150	0	0	0	0
Pirn	50	21	0.20	0.20	5.30
<b>Lõuna</b>					
Köögivilja-läätsepüreesupp	250	180	8.84	5.71	24.58
Röstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.14
Kõrvitsa - õunakreem riivleivaga	150	125	6.74	2.11	20.55
Leivatoode	60	172	4.92	2.02	31.94
<b>Ohtusöök</b>					
Kana - kartuliroog	200	134	10.19	1.34	21.28
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	60	172	4.92	2.02	31.94
Porgand	50	17	0.50	0.20	3.85
Kokku :		1269	48.32	40.99	176.91

# Lasteaia nädalamenüü



Grupp 6–7 aastased

kolmapäev, 15.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g
----------------------	----------	--------------	----------	----------	----------------

## Hommikusöök

Neljaviiljapuder	200	276	5.76	20.08	18.90
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00
Kummeli tee	150	0	0	0	0
Apelsin	50	22	0.55	0.05	5.10

## Lõuna

Ahjus küpsetatud valge kalafilee	60	73	16.16	0.58	0.64
Koorekaste tilliga	50	65	0.99	5.31	3.40
Ahjukartulid ürtidega	150	163	3.99	0.96	35.49
Porgandi - porrulaugusalat	50	18	0.57	0.45	3.61
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30

## Ohtusöök

Hernesupp lihata	200	185	9.00	0.86	37.95
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62
Nuikapsas	50	12	0.25	0.10	3.00
Kokku :		1211	49.54	36.72	174.25

neljapäev, 16.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g
----------------------	----------	--------------	----------	----------	----------------

## Hommikusöök

Keedetud muna	40	36	3.00	2.40	0.24
Rukkileib toorjuustuga	60	149	5.57	3.76	23.45
Kibuvitsa tee	150	0	0	0	0
Banaan	50	52	0.60	0.15	12.15

## Lõuna

Kodune seljanka	250	136	11.49	5.53	10.54
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72
Marjane sepikuvorm	100	195	6.12	3.06	35.95
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62

## Ohtusöök

Tatar hakklühaga	200	266	10.71	10.36	34.32
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62
Värske kapsas	50	12	0.55	0.10	2.70
Kokku :		1268	52.05	37.09	181.71

# Lasteaia nädalamenüü



Grupp

6–7 aastased

reede, 17.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
<b>Hommikusöök</b>					
Piima-makaronisupp	200	330	6.43	24.22	21.25
Rukkileib ahjukalaga	30	97	3.17	4.87	10.09
Piparmündi tee	150	0	0	0	0
Oun	50	20	0.10	0.18	4.95
<b>Lõuna</b>					
Kanahakklihast pikkpoiss	60	139	9.91	8.13	6.48
Valge kaste maitserohelisega	50	57	0.85	4.80	2.65
Keedetud täisterariis	150	176	3.31	1.75	34.34
Hiinakapsasalat tilliga	50	13	0.85	0.41	1.73
Rabarberi - jogurtismuuti	150	82	3.82	2.72	10.85
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97
<b>Ohtusöök</b>					
Ahjupirukas köögivilja-juustukattega	120	280	11.46	18.62	17.59
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71
Valge redis	50	8	0.50	0.05	1.75
Kokku :		1291	42.96	66.90	128.36

Nädala keskmine : 

1266	47.97	46.6	164.99
------	-------	------	--------



<b>Allergeen</b>
------------------

1;2

1;2
11
2
1;11;2

4
1;11;2

<b>Allergeen</b>
------------------

2

2
1
1;2
1;11;2

2
1;11;2



<b>Allergeen</b>
------------------

1;2

10;4
1;2
11
2
1;11;2

1
1;11;2

<b>Allergeen</b>
------------------

3
1;2

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

2
1;11;2



<b>Allergeen</b>
------------------

1;2
1;2

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

1;2;3