

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

esmaspäev, 15.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Viieviljapuder	150	300	4.61	23.29	16.60	1;2
Marjasegu	20	7	0.20	0.02	1.12	
Piparmündi tee	130	0	0	0	0	
Pirn	30	13	0.12	0.12	3.18	
Lõuna						
Chilli con carne veisehakklihaga	100	92	8.38	2.03	11.12	
Keedetud kartulid	100	104	2.66	0.14	23.66	
Peedisalat õunaga	30	23	0.29	1.28	2.77	
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						
Värskekapsasupp kalkunilihaga	130	46	5.12	0.65	4.93	
Leivatoode	30	87	2.53	1.01	15.97	1;11;2
Kapsas	30	7	0.33	0.06	1.62	
	Kokku :	875	31.95	34.75	107.69	

teisipäev, 16.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Riisipuder	150	289	5.23	16.08	30.92	2
Aedmarjamoos	10	22	0	0	5.50	
Hibiskuse tee	130	0	0	0	0	
Arbuus	30	10	0.15	0.09	2.16	
Lõuna						
Kõrvitsapüreesupp kanalihaga	180	100	8.32	3.77	8.20	2
Röstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.14	1
Kakao-kohupiimavaht	130	222	9.94	14.65	11.96	2
Marjakaste	20	8	0.15	0.04	1.38	
Leivatoode	20	58	1.68	0.67	10.65	1;11;2
Õhtusöök						
Kala-köögiviljavorm	130	156	10.81	8.66	8.50	2;3;4
Maitsevesi	130	3	0.09	0.12	0.63	
Leivatoode	10	29	0.84	0.34	5.32	1;11;2
Kaalikas	30	9	0.30	0.09	2.19	
	Kokku :	947	39.62	45.16	93.55	

Lasteaia nädalamenüü



Grupp

1–3 aastased

kolmapäev, 17.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Rukkihelbepuder	150	311	4.54	25.61	16.38	1;2
Maasika toormoos	10	4	0.06	0.02	0.93	
Kummeli tee	130	0	0	0	0	
Banaan	30	31	0.36	0.09	7.29	
Lõuna						
Seapraad	40	108	9.94	7.67	0	
Koorekaste peterselliga	40	52	0.79	4.25	2.55	1;2
Keedetud tatar	100	118	4.16	1.20	23.20	
Hiinakapsasalat paprikaga	30	6	0.35	0.19	0.67	
Seemnesegu	10	56	2.68	4.62	1.24	11
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
Ohtusöök						
Köögiviljaborš	130	37	1.29	0.17	7.77	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Leivatoode	20	58	1.68	0.67	10.65	1;11;2
Porgand	30	10	0.18	0.06	1.68	
Kokku :		942	31.27	51.72	88.53	

neljapäev, 18.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Ahjuomlett	80	122	9.37	7.46	4.42	1;2;3
Sepik maksapasteediga	28	63	2.79	1.49	9.58	1;2;3;7
Soe piparmündi - marjajook	130	10	0.21	0.08	2.65	
Õun	30	12	0.06	0.11	2.97	
Lõuna						
Koorene lõhesupp	180	168	10.90	10.70	7.25	2;4
Sepiku - õunavorm	80	166	4.80	3.69	29.12	1;2;3
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
Ohtusöök						
Kartuliroog hakklihaga	130	183	6.22	5.79	27.33	
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
Värske kurk	30	3	0.21	0	0.42	
Kokku :		923	42.42	34.41	112.24	

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

reede, 19.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Piima-makaronisupp	150	315	4.87	25.54	16.01	1;2
Rukkileib kalaga	25	84	2.18	3.69	9.14	1;2;4
Soe kummeli - apelsini jook	130	6	0.14	0.01	1.33	
Pirn	30	13	0.12	0.12	3.18	
Lõuna						
Täistera riisipajaroog läätsede ja köögivilj	180	183	7.28	1.99	33.92	
Koorekaste tilliga	20	26	0.40	2.13	1.36	1;2
Porgandisalat pirniga	30	12	0.15	0.23	2.28	
Maasikasmuuti	130	66	3.13	2.38	8.14	2
Leivatoode	30	87	2.53	1.01	15.97	1;11;2
Õhtusöök						
Kartuli panniroog brokoliga	130	81	3.17	0.98	16.39	
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 :		937	26.04	38.90	120.05	

Nädala keskmine : **925** **34.26** **40.99** **104.41**

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 4–5 aastased

esmaspäev, 15.juuni	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Viieviljapuder	200	330	6.09	23.40	22.06	1;2
Marjasegu	20	7	0.20	0.02	1.12	
Piparmündi tee	150	0	0	0	0	
Pirn	40	17	0.16	0.16	4.24	
Lõuna						
Chilli con carne veisehakklihaga	130	120	10.90	2.63	14.46	
Keedetud kartulid	130	135	3.46	0.18	30.76	
Peedisalat õunaga	40	31	0.39	1.71	3.70	
Seemnesegu	20	113	5.35	9.24	2.48	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						
Värskekapsasupp kalkunilihaga	150	53	5.91	0.75	5.68	
Leivatoode	40	115	3.37	1.34	21.30	1;11;2
Kapsas	40	10	0.44	0.08	2.16	
	Kokku :	1112	43.39	43.97	135.26	

teisipäev, 16.juuni	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Riisipuder	200	301	6.90	12.14	41.13	2
Aedmarjamoos	10	22	0	0	5.50	
Hibiskuse tee	150	0	0	0	0	
Arbuus	40	13	0.20	0.12	2.88	
Lõuna						
Kõrvitsapüreesupp kanalihaga	200	111	9.24	4.19	9.11	2
Röstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.14	1
Kakao-kohupiimavaht	150	257	11.47	16.90	13.80	2
Marjakaste	20	8	0.15	0.04	1.38	
Leivatoode	30	87	2.53	1.01	15.97	1;11;2
Õhtusöök						
Kala-köögiviljavorm	150	179	12.47	9.99	9.80	2;3;4
Maitsevesi	150	3	0.11	0.14	0.73	
Leivatoode	20	58	1.68	0.67	10.65	1;11;2
Kaalikas	40	12	0.40	0.12	2.92	
	Kokku :	1092	47.26	45.97	120.01	

Lasteaia nädalamenüü



Grupp

4–5 aastased

kolmapäev, 17.juuni	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Rukkihelbepuder	200	314	5.97	23.21	21.72	1;2
Maasika toormoos	10	4	0.06	0.02	0.93	
Kummeli tee	150	0	0	0	0	
Banaan	40	42	0.48	0.12	9.72	
Lõuna						
Seapraad	50	135	12.42	9.59	0	
Koorekaste peterselliga	50	65	0.98	5.32	3.19	1;2
Keedetud tatar	130	153	5.41	1.56	30.17	
Hiinakapsasalat paprikaga	40	9	0.47	0.25	0.89	
Seemnesegu	10	56	2.68	4.62	1.24	11
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Leivatoode	35	101	2.95	1.17	18.63	1;11;2
Ohtusöök						
Köögiviljaborš	150	43	1.48	0.19	8.97	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Leivatoode	30	87	2.53	1.01	15.97	1;11;2
Porgand	40	13	0.24	0.08	2.24	
Kokku :		1128	39.98	54.26	120.39	

neljapäev, 18.juuni	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Ahjuomlett	100	153	11.71	9.33	5.52	1;2;3
Sepik maksapasteediga	30	68	2.99	1.60	10.26	1;2;3;7
Soe piparmündi - marjajook	150	11	0.25	0.09	3.06	
Õun	40	16	0.08	0.14	3.96	
Lõuna						
Koorene lõhesupp	200	187	12.12	11.88	8.05	2;4
Sepiku - õunavorm	100	208	6.00	4.61	36.40	1;2;3
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						
Kartuliroog hakklihaga	150	211	7.18	6.68	31.53	
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
Värske kurk	40	4	0.28	0	0.56	
Kokku :		1152	51.76	41.05	145.01	

Lasteaia nädalamenüü



Grupp

4–5 aastased

reede, 19.juuni	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Piima-makaronisupp	200	330	6.43	24.22	21.25	1;2
Rukkileib kalaga	30	100	2.62	4.43	10.96	1;2;4
Soe kummeli - apelsini jook	150	6	0.16	0.02	1.53	
Pirn	40	17	0.16	0.16	4.24	
Lõuna						
Täistera riisipajaroog läätsede ja köögivilj	200	204	8.09	2.21	37.69	
Koorekaste tilliga	30	39	0.59	3.19	2.04	1;2
Porgandisalat pirniga	40	16	0.20	0.30	3.04	
Maasikasmuuti	150	76	3.62	2.74	9.40	2
Leivatoode	40	115	3.37	1.34	21.30	1;11;2
Õhtusöök						
Kartuli panniroog brokoliga	150	94	3.66	1.13	18.91	
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 :	1123	32.78	41.26	153.79	

Nädala keskmine :

1121	43.03	45.3	134.89
------	-------	------	--------

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 6–7 aastased

esmaspäev, 15.juuni	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Viieviljapuder	200	330	6.09	23.40	22.06	1;2
Marjasegu	20	7	0.20	0.02	1.12	
Piparmündi tee	150	0	0	0	0	
Pirn	50	21	0.20	0.20	5.30	
Lõuna						
Chilli con carne veisehakklihaga	150	138	12.58	3.04	16.68	
Keedetud kartulid	150	156	3.99	0.21	35.49	
Peedisalat õunaga	50	39	0.48	2.14	4.62	
Seemnesegu	20	113	5.35	9.24	2.48	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						
Värskekapsasupp kalkunilihaga	200	70	7.87	0.99	7.58	
Leivatoode	50	144	4.21	1.68	26.62	1;11;2
Kapsas	50	12	0.55	0.10	2.70	
Kokku :		1241	49.48	45.82	157.27	

teisipäev, 16.juuni	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Riisipuder	200	301	6.90	12.14	41.13	2
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00	
Hibiskuse tee	150	0	0	0	0	
Arbuus	50	17	0.25	0.15	3.60	
Lõuna						
Kõrvitsapüreesupp kanalihaga	250	139	11.55	5.24	11.38	2
Röstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.14	1
Kakao-kohupiimavaht	150	257	11.47	16.90	13.80	2
Marjakaste	20	8	0.15	0.04	1.38	
Leivatoode	50	144	4.21	1.68	26.62	1;11;2
Õhtusöök						
Kala-köögiviljavorm	180	215	14.97	11.99	11.77	2;3;4
Maitsevesi	150	3	0.11	0.14	0.73	
Leivatoode	30	87	2.53	1.01	15.97	1;11;2
Kaalikas	50	15	0.50	0.15	3.65	
Kokku :		1271	54.75	50.09	147.17	

Lasteia nädalamenüü



Grupp

6–7 aastased

kolmapäev, 17.juuni	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
---------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------	-----------

Hommikusöök

Rukkihelbepuder	200	314	5.97	23.21	21.72	1;2
Maasika toormoos	20	8	0.12	0.03	1.87	
Kummeli tee	150	0	0	0	0	
Banaan	50	52	0.60	0.15	12.15	

Lõuna

Seapraad	60	162	14.90	11.50	0	
Koorekaste peterselliga	50	65	0.98	5.32	3.19	1;2
Keedetud tatar	150	176	6.25	1.80	34.81	
Hiinakapsasalat paprikaga	50	11	0.58	0.31	1.11	
Seemnesegu	10	56	2.68	4.62	1.24	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

Ohtusöök

Köögiviljaborš	200	57	1.98	0.26	11.96	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Leivatoode	30	87	2.53	1.01	15.97	1;11;2
Porgand	50	16	0.30	0.10	2.80	
Kokku :		1227	44.57	56.77	134.84	

neljapäev, 18.juuni	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
---------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------	-----------

Hommikusöök

Ahjuomlett	100	153	11.71	9.33	5.52	1;2;3
Sepik maksapasteediga	30	68	2.99	1.60	10.26	1;2;3;7
Soe piparmündi - marjajook	150	11	0.25	0.09	3.06	
Õun	50	20	0.10	0.18	4.95	

Lõuna

Koorene lõhesupp	250	233	15.14	14.86	10.07	2;4
Sepiku - õunavorm	100	208	6.00	4.61	36.40	1;2;3
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

Kartuliroog hakklihaga	200	282	9.58	8.91	42.04	
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
Värske kurk	50	5	0.35	0	0.70	
Kokku :		1332	58.95	46.97	169.32	

Lasteaia nädalamenüü



Grupp

6–7 aastased

reede, 19.juuni	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Piima-makaronisupp	200	330	6.43	24.22	21.25	1;2
Rukkileib kalaga	30	100	2.62	4.43	10.96	1;2;4
Soe kummeli - apelsini jook	150	6	0.16	0.02	1.53	
Pirn	50	21	0.20	0.20	5.30	
Lõuna						
Täistera riisipajaroog läätsede ja köögivilj	250	255	10.11	2.76	47.12	
Koorekaste tilliga	30	39	0.59	3.19	2.04	1;2
Porgandisalat pirniga	50	20	0.25	0.38	3.80	
Maasikasmuuti	150	76	3.62	2.74	9.40	2
Leivatoode	50	144	4.21	1.68	26.62	1;11;2
Õhtusöök						
Kartuli panniroog brokoliga	200	125	4.87	1.50	25.22	
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 :		1273	37.88	42.99	182.34	

Nädala keskmine :

1269	49.13	48.53	158.19
------	-------	-------	--------