

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

esmaspäev, 15.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
-------------------------	----------	------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Maisimannapuder	150	229	4.43	11.13	27.71
Maasikas	10	4	0.07	0.01	0.92
Hibiskuse tee	130	0	0	0	0
Oun	30	12	0.06	0.11	2.97

Lõuna

Kurzeme strooganov	100	107	6.88	7.13	4.25
Keedetud tatar	100	117	4.16	1.20	23.20
Hiinakapsalat tilliga	30	11	0.48	0.69	0.99
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

Kalasupp sulajuustuga	130	115	8.67	7.16	4.56
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65
Kurk	30	3	0.18	0.03	0.63
Kokku :		864	35.06	36.63	100.33

teisipäev, 16.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
-------------------------	----------	------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Viieviljapuder	150	152	4.46	2.79	26.11
Aedmarjamoos	10	22	0	0	5.50
Kummeli tee	130	0	0	0	0
Värske arbuus	30	10	0.15	0.11	2.18

Lõuna

Köögivilja-kruubisupp läätsedega	180	88	3.44	1.36	15.82
Kaerahelbe - õunakrõbedik	90	259	3.67	9.04	41.56
Vaniljekaste	10	13	0.30	0.25	2.33
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65

Ohtusöök

Kanapasta	130	154	8.78	1.58	26.15
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 :		889	28.13	19.71	149.26

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

kolmapäev, 17.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
-------------------------	----------	------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Odrahelbepuder	150	303	5.79	15.62	35.61
Marja toormoos	10	6	0.05	0.01	1.50
Soe piparmündi - marjajook	130	10	0.21	0.08	2.65
Ploom	30	13	0.21	0.18	2.82

Lõuna

Hautatud kalkuniliha	40	60	11.07	1.56	0.27
Koorekaste tilliga	40	36	0.59	2.65	2.40
Keedetud kartulid	100	104	2.66	0.14	23.66
Peedisalat jogurtiga	30	13	0.53	0.13	2.48
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97

Õhtusöök

Juurviljapüreesupp	130	99	4.44	3.61	12.69
Röstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.14
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65
Nuikapsas	30	7	0.15	0.06	1.80
Kokku :		902	35.66	29.49	124.64

neljapäev, 18.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
-------------------------	----------	------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Omlett juustuga	130	155	12.21	9.94	3.88
Rukkileib ahjukalaga	25	81	2.64	4.06	8.40
Soe kummeli - apelsini jook	130	6	0.14	0.01	1.33
Banaan	30	31	0.36	0.09	7.29

Lõuna

Ukraina Borš sealihaga	180	83	7.68	2.63	7.42
Hapukoor, R 20 %	10	20	0.28	2.00	0.36
Jõhvika-mannavaht	80	80	0.86	0.17	18.78
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40
Leivatoode	25	72	2.05	0.84	13.31

Õhtusöök

Riisiroog hakklihaga	130	165	5.37	6.34	22.33
Külm jogurtikaste	20	11	0.64	0.49	0.89
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65
Valge redis	30	5	0.30	0.03	1.05
Kokku :		858	39.42	31.64	104.09

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

reede, 19.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
---------------------	----------	------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Piima - rukkihelbesupp	150	192	3.74	14.84	11.29
Võisepik värsketomatiga	25	63	1.67	2.00	9.68
Ingveritee sidruniga	130	24	0.07	0.03	5.74
Pirn	30	13	0.12	0.12	3.18

Lõuna

Kala pikkpoiss	40	67	8.01	2.34	3.27
Valge kaste maitserohelisega	40	46	0.68	3.84	2.12
Keedetud täisterapasta	100	144	5.20	1.26	26.00
Porgandisalat hernestega	30	22	0.36	1.32	2.59
Mango - banaanismuuti	130	80	3.24	2.39	11.88
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65

Õhtusöök

Ahjukartulid köögiviljadega	130	126	3.35	0.94	27.10
Maitsevesi	130	2	0.09	0.12	0.62
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65
Punane kapsas	30	8	0.48	0.06	1.62
Kokku :		901	30.29	30.60	126.39

Nädala keskmine :

883	33.71	29.61	120.94
-----	-------	-------	--------



Allergeen

2

1;2

11
2
1;11;2

2;4
1;11;2

Allergeen

1;2

1
1;2
2
1;11;2

1
2
1;11;2



Allergeen

1;2

1;2
2
2
1;11;2

2
1;2
1;11;2

Allergeen

2;3
1;2

2
1
2
1;11;2

2
2
1;11;2



Allergeen

1;2
1;2

1;11;2;3;4
1;2
1;3
2
1;11;2

1;11;2

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 3–5 aastased

esmaspäev, 15.september	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
-------------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Maisimannapuder	200	280	5.89	12.11	36.92
Maasikas	20	8	0.14	0.02	1.84
Hibiskuse tee	150	0	0	0	0
Õun	40	16	0.08	0.14	3.96

Lõuna

Kurzeme strooganov	130	140	8.95	9.27	5.52
Keedetud tatar	130	153	5.41	1.56	30.17
Hiinakapsalat tilliga	40	15	0.64	0.92	1.32
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30

Õhtusöök

Kalasupp sulajuustuga	150	133	10.00	8.26	5.27
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30
Kurk	40	4	0.24	0.04	0.84
Kokku :		1099	43.94	42.49	136.92

teisipäev, 16.september	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
-------------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Viieviljapuder	200	203	5.95	3.72	34.81
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00
Kummeli tee	150	0	0	0	0
Värske arbuus	40	14	0.20	0.15	2.91

Lõuna

Kõogivilja-kruubisupp läätsedega	200	98	3.82	1.52	17.58
Kaerahelbe - õunakrõbedik	110	316	4.49	11.05	50.79
Vaniljekaste	20	26	0.60	0.50	4.65
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97

Õhtusöök

Kanapasta	150	177	10.13	1.82	30.17
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97
Porgand	40	13	0.40	0.16	3.08
Kokku :		1130	34.26	24.06	192.93

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 3–5 aastased

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

Hommikusöök

Odrahelbepuder	200	367	7.69	16.72	47.43
Marja toormoos	20	13	0.11	0.01	3.01
Soe piparmündi - marjajook	150	11	0.25	0.09	3.06
Ploom	40	17	0.28	0.24	3.76

Lõuna

Hautatud kalkuniliha	50	75	13.84	1.95	0.34
Koorekaste tilliga	50	45	0.74	3.31	3.00
Keedetud kartulid	130	135	3.46	0.18	30.76
Peedisalat jogurtiga	40	18	0.70	0.17	3.30
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30

Õhtusöök

Juurviljapüreesupp	150	114	5.12	4.16	14.65
Röstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.14
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97
Nuikapsas	40	10	0.20	0.08	2.40
Kokku :		1113	43.99	33.03	161.12

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

Hommikusöök

Omlett juustuga	130	155	12.21	9.94	3.88
Rukkileib ahjukalaga	30	97	3.17	4.87	10.08
Soe kummeli - apelsini jook	150	6	0.16	0.02	1.53
Banaan	40	42	0.48	0.12	9.72

Lõuna

Ukraina Borš sealihaga	200	92	8.53	2.92	8.24
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72
Jõhvika-mannavaht	100	100	1.08	0.22	23.48
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30

Õhtusöök

Riisiroog hakklihaga	150	191	6.19	7.32	25.77
Külm jogurtikaste	30	16	0.97	0.74	1.33
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30
Valge redis	40	6	0.40	0.04	1.40
Kokku :		1068	45.56	37.24	137.15

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 3–5 aastased

reede, 19.september	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
---------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Piima - rukkihelbesupp	200	218	4.96	15.69	15.01
Võisepik värsked tomatid	30	76	2.00	2.39	11.62
Ingveritee sidruniga	150	27	0.08	0.03	6.63
Pirn	40	17	0.16	0.16	4.24

Lõuna

Kala pikkpoiss	50	83	10.01	2.92	4.09
Valge kaste maitserohelisega	50	57	0.85	4.80	2.65
Keedetud täisterapasta	130	187	6.76	1.64	33.80
Porgandisalat hernestega	40	29	0.48	1.76	3.45
Mango - banaanismuuti	150	93	3.74	2.76	13.70
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30

Ohtusöök

Ahjukartulid köögiviljadega	150	145	3.86	1.09	31.27
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97
Punane kapsas	40	10	0.64	0.08	2.16
Kokku :		1147	39.38	35.81	166.60

Nädala keskmine :	1111	41.43	34.53	158.94
-------------------	------	-------	-------	--------



Allergeen

2

1;2

11
2
1;11;2

2;4
1;11;2

Allergeen

1;2

1
1;2
2
1;11;2

1
2
1;11;2



Allergeen

1;2

1;2
2
2
1;11;2

2
1;2
1;11;2

Allergeen

2;3
1;2

2
1
2
1;11;2

2
2
1;11;2



Allergeen

1;2
1;2

1;11;2;3;4
1;2
1;3
2
1;11;2

1;11;2

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 6–7 aastased

esmaspäev, 15.september	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
-------------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Maisimannapuder	200	280	5.89	12.11	36.92
Maasikas	20	8	0.14	0.02	1.84
Hibiskuse tee	150	0	0	0	0
Oun	50	20	0.10	0.18	4.95

Lõuna

Kurzeme strooganov	150	161	10.33	10.70	6.38
Keedetud tatar	150	176	6.25	1.80	34.81
Hiinakapsalat tilliga	50	19	0.81	1.15	1.65
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

Õhtusöök

Kalasupp sulajuustuga	200	177	13.34	11.02	7.02
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62
Kurk	50	5	0.30	0.05	1.05
Kokku :		1255	51.39	47.88	156.34

teisipäev, 16.september	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
-------------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Viieviljapuder	200	203	5.95	3.72	34.81
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00
Kummeli tee	150	0	0	0	0
Värske arbuus	50	17	0.25	0.19	3.64

Lõuna

Köögivilja-kruubisupp läätsedega	250	122	4.78	1.89	21.98
Kaerahelbe - õunakrõbedik	130	373	5.30	13.06	60.03
Vaniljekaste	20	26	0.60	0.50	4.65
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97

Õhtusöök

Kanapasta	200	237	13.51	2.43	40.23
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97
Porgand	50	17	0.50	0.20	3.85
Kokku :		1277	39.56	27.13	218.13

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 6–7 aastased

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

Hommikusöök

Odrahelbepuder	200	367	7.69	16.72	47.43
Marja toormoos	20	13	0.11	0.01	3.01
Soe piparmündi - marjajook	150	11	0.25	0.09	3.06
Ploom	50	21	0.35	0.30	4.70

Lõuna

Hautatud kalkuniliha	60	90	16.61	2.34	0.41
Koorekaste tilliga	50	45	0.74	3.31	3.00
Keedetud kartulid	150	156	3.99	0.21	35.49
Peedisalat jogurtiga	50	22	0.88	0.22	4.12
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62

Õhtusöök

Juurviljapüreesupp	200	152	6.83	5.55	19.53
Röstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.14
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62
Nuikapsas	50	12	0.25	0.10	3.00
Kokku :		1283	51.76	35.98	189.13

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

Hommikusöök

Omlett juustuga	130	155	12.21	9.94	3.88
Rukkileib ahjukalaga	30	97	3.17	4.87	10.08
Soe kummeli - apelsini jook	150	6	0.16	0.02	1.53
Banaan	50	52	0.60	0.15	12.15

Lõuna

Ukraina Borš sealihaga	250	115	10.66	3.65	10.30
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72
Jõhvika-mannavaht	100	100	1.08	0.22	23.48
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62

Õhtusöök

Riisiroog hakklihaga	200	254	8.25	9.76	34.35
Külm jogurtikaste	30	16	0.97	0.74	1.33
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62
Valge redis	50	8	0.50	0.05	1.75
Kokku :		1224	51.61	41.13	161.21

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 6–7 aastased

reede, 19.september	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
---------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Piima - rukkihelbesupp	200	218	4.96	15.69	15.01
Võisepik värsked tomatid	30	76	2.00	2.39	11.62
Ingveritee sidruniga	150	27	0.08	0.03	6.63
Pirn	50	21	0.20	0.20	5.30

Lõuna

Kala pikkpoiss	60	100	12.01	3.50	4.90
Valge kaste maitserohelisega	50	57	0.85	4.80	2.65
Keedetud täisterapasta	150	216	7.80	1.89	39.00
Porgandisalat hernestega	50	37	0.60	2.20	4.31
Mango - banaanismuuti	150	93	3.74	2.76	13.70
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62

Ohtusöök

Ahjukartulid köögiviljadega	200	193	5.15	1.45	41.69
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62
Punane kapsas	50	13	0.80	0.10	2.70
Kokku :		1341	46.49	38.51	201.46

Nädala keskmine :

1276	48.16	38.13	185.25
------	-------	-------	--------



Allergeen

2

1;2
11
2
1;11;2

2;4
1;11;2

Allergeen

1;2

1
1;2
2
1;11;2

1
2
1;11;2



Allergeen

1;2

1;2
2
2
1;11;2

2
1;2
1;11;2

Allergeen

2;3
1;2

2
1
2
1;11;2

2
2
1;11;2



Allergeen

1;2
1;2

1;11;2;3;4
1;2
1;3
2
1;11;2

1;11;2