

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

esmaspäev, 20.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
----------------------	----------	------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Täisterakaerahelbepuder	150	326	6.40	23.46	23.38
Marjasegu	20	7	0.20	0.02	1.12
Hibiskuse tee	130	0	0	0	0
Banaan	30	31	0.36	0.09	7.29

Lõuna

Sealihaguljašš	100	87	6.28	4.17	6.13
Keedetud tatar	100	118	4.16	1.20	23.20
Porgandisalat	30	10	0.28	0.11	2.38
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

Värskekapsasupp lihata	130	33	1.09	0.17	7.49
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65
Värske kurk	30	3	0.18	0.03	0.63
Kokku :		853	27.94	36.24	105.48

teisipäev, 21.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
----------------------	----------	------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Viieviljapuder	150	292	4.60	22.47	16.60
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00
Kummeli tee	130	0	0	0	0
Õun	30	12	0.06	0.11	2.97

Lõuna

Kana-lillkapsasupp	180	64	8.05	0.20	7.98
Kohupiimamaius marjade ja kaerahelvestega	100	84	5.20	2.10	10.78
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97

Ohtusöök

Kartuli - lõhe ahjuroog	130	195	13.66	9.52	14.11
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65
Kapsas	30	7	0.33	0.06	1.62
Kokku :		908	39.75	39.26	97.68

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

kolmapäev, 22.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
----------------------	----------	------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Mannapuder	150	292	4.79	22.22	18.20
Maasika-mustsõstra toormoos	20	9	0.15	0.04	2.12
Soe piparmündi - marjajook	130	10	0.21	0.08	2.65
Pirn	30	13	0.12	0.12	3.18

Lõuna

Ahjusealiha	40	76	12.42	2.90	0
Valge kaste maitserohelisega	40	46	0.68	3.84	2.12
Keedetud täisterariis	100	117	2.20	1.16	22.89
Valge redise - hapukoosalat	30	13	0.39	0.93	1.09
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97

Ohtusöök

Juurviljapüreesupp	130	93	4.44	2.96	12.69
Rõstitud 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 :		944	36.19	41.07	106.24

neljapäev, 23.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
----------------------	----------	------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Munapuder	80	83	5.73	4.85	3.59
Sepik ürdivõiga	25	96	1.36	6.22	8.00
Soe kummeli - apelsini jook	130	6	0.14	0.01	1.33
Apelsin	30	13	0.33	0.03	3.06

Lõuna

Koorene kalasupp	180	114	8.87	5.52	7.66
Maasikatarretis	130	95	2.98	0.03	20.32
Vahukoor	10	34	0.25	3.50	0.30
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97

Ohtusöök

Makaroniroog juustuga	100	177	8.68	5.13	23.40
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97
Kaalikas	30	9	0.30	0.09	2.19
Kokku :		864	37.31	30.52	107.79

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

reede, 24.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
Hommikusöök					
Piima-riisisupp	150	309	3.77	25.36	16.27
Rukkileib kalaga	25	84	2.18	3.69	9.14
Piparmündi tee	130	0	0	0	0
Pirn	30	13	0.12	0.12	3.18
Lõuna					
Uhepajatoit ubadega	180	127	5.08	1.46	25.64
Peedisalat	30	13	0.48	0.06	2.61
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24
Marja-keefirikokteil	130	70	3.33	2.34	8.44
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65
Õhtusöök					
Tatar kanalihaga	100	112	7.09	1.46	18.40
Mahlajook	130	31	0.02	0.02	7.47
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97
Porgand	30	10	0.30	0.12	2.31
Kokku :		941	27.61	38.50	121.32

Nädala keskmine :

902	33.76	37.12	107.7
-----	-------	-------	-------



Allergeen

1;2

1;2
11
2
1;11;2

1;11;2

Allergeen

1;2

1;2
1;11;2

2;3;4
2
1;11;2



Allergeen

1;2

1;2
2
11
2
1;11;2

2
1
1;11;2

Allergeen

1;2;3
1;2

2;4
2
1;11;2

1;2;3
2
1;11;2



Allergeen

2
1;2;4

11
2
1;11;2

1;11;2

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 4–5 aastased

esmaspäev, 20.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
----------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Täisterakaerahelbepuder	200	374	8.49	24.72	31.10
Marjasegu	20	7	0.20	0.02	1.12
Hibiskuse tee	150	0	0	0	0
Banaan	40	42	0.48	0.12	9.72

Lõuna

Sealihaguljašš	130	113	8.16	5.42	7.97
Keedetud tatar	130	153	5.41	1.56	30.17
Porgandisalat	40	14	0.38	0.15	3.18
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

Värskekapsasupp lihata	150	39	1.26	0.20	8.64
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30
Värske kurk	40	4	0.24	0.04	0.84
Kokku :		1069	36.07	40.22	142.58

teisipäev, 21.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
----------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Viieviljapuder	200	330	6.09	23.40	22.06
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00
Kummeli tee	150	0	0	0	0
Õun	40	16	0.08	0.14	3.96

Lõuna

Kana-liilkapsasupp	200	71	8.95	0.22	8.86
Kohupiimamaius marjade ja kaerahelvestega	130	109	6.75	2.74	14.01
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30

Ohtusöök

Kartuli - lõhe ahjuroog	150	225	15.76	10.99	16.28
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97
Kapsas	40	10	0.44	0.08	2.16
Kokku :		1072	47.56	43.04	121.60

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 4–5 aastased

kolmapäev, 22.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g
----------------------	----------	--------------	----------	----------	----------------

Hommikusöök

Mannapuder	200	300	6.32	19.79	24.16
Maasika-mustsõstra toormoos	20	9	0.15	0.04	2.12
Soe piparmündi - marjajook	150	11	0.25	0.09	3.06
Pirn	40	17	0.16	0.16	4.24

Lõuna

Ahjusealiha	50	95	15.52	3.62	0
Valge kaste maitserohelisega	50	57	0.85	4.80	2.65
Keedetud täisterariis	130	152	2.87	1.51	29.76
Valge redise - hapukoosalat	40	18	0.52	1.24	1.45
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

Juurviljapüreesupp	150	107	5.12	3.41	14.65
Rõstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.14
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30
Nuikapsas	40	10	0.20	0.08	2.40
Kokku :		1141	45.52	43.38	140.47

neljapäev, 23.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g
----------------------	----------	--------------	----------	----------	----------------

Hommikusöök

Munapuder	100	103	7.16	6.06	4.49
Sepik ürdivõiga	30	115	1.63	7.46	9.60
Soe kummeli - apelsini jook	150	6	0.16	0.02	1.53
Apelsin	40	17	0.44	0.04	4.08

Lõuna

Koorene kalasupp	200	127	9.86	6.13	8.52
Maasikatarretis	150	109	3.44	0.03	23.44
Vahukoor	20	67	0.50	7.00	0.60
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97

Ohtusöök

Makaroniroog juustuga	150	265	13.02	7.69	35.10
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30
Kaalikas	40	12	0.40	0.12	2.92
Kokku :		1090	46.10	40.02	133.55

Lasteaia nädalamenüü



Grupp

4–5 aastased

reede, 24.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
Hommikusöök					
Piima-riisisupp	200	282	4.92	19.60	21.54
Rukkileib kalaga	30	100	2.62	4.43	10.96
Piparmündi tee	150	0	0	0	0
Pirn	40	17	0.16	0.16	4.24
Lõuna					
Uhepajatoit ubadega	200	141	5.64	1.62	28.49
Peedisalat	40	17	0.64	0.08	3.48
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24
Marja-keefirikokteil	150	81	3.84	2.70	9.74
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97
Õhtusöök					
Tatar kanalihaga	150	169	10.64	2.19	27.61
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30
Porgand	40	13	0.40	0.16	3.08
Kokku :		1086	35.76	35.50	156.27

Nädala keskmine :

1091	42.2	40.43	138.89
------	------	-------	--------



Allergeen

1;2

1;2
11
2
1;11;2

1;11;2

Allergeen

1;2

1;2
1;11;2

2;3;4
2
1;11;2



Allergeen

1;2

1;2
2
11
2
1;11;2

2
1
1;11;2

Allergeen

1;2;3
1;2

2;4
2
1;11;2

1;2;3
2
1;11;2



Allergeen

2
1;2;4

11
2
1;11;2

1;11;2

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 6–7 aastased

esmaspäev, 20.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
Hommikusöök					
Täisterakaerahelbepuder	200	374	8.49	24.72	31.10
Marjasegu	20	7	0.20	0.02	1.12
Hibiskuse tee	150	0	0	0	0
Banaan	50	52	0.60	0.15	12.15
Lõuna					
Sealihaguljašš	150	131	9.42	6.25	9.20
Keedetud tatar	150	176	6.25	1.80	34.81
Porgandisalat	50	17	0.48	0.19	3.97
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	60	172	4.92	2.02	31.94
Ohtusöök					
Värskekapsasupp lihata	200	51	1.68	0.27	11.52
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62
Värske kurk	50	5	0.30	0.05	1.05
Kokku :		1224	41.33	42.46	170.72

teisipäev, 21.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
Hommikusöök					
Viieviljapuder	200	330	6.09	23.40	22.06
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00
Kummeli tee	150	0	0	0	0
Õun	50	20	0.10	0.18	4.95
Lõuna					
Kana-lillkapsasupp	250	88	11.18	0.28	11.08
Kohupiimamaius marjade ja kaerahelvestega	130	109	6.75	2.74	14.01
Leivatoode	60	172	4.92	2.02	31.94
Ohtusöök					
Kartuli - lõhe ahjuroog	200	300	21.02	14.65	21.70
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30
Kapsas	50	12	0.55	0.10	2.70
Kokku :		1257	57.64	47.83	146.74

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 6–7 aastased

kolmapäev, 22.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g
----------------------	----------	--------------	----------	----------	----------------

Hommikusöök

Mannapuder	200	300	6.32	19.79	24.16
Maasika-mustsõstra toormoos	20	9	0.15	0.04	2.12
Soe piparmündi - marjajook	150	11	0.25	0.09	3.06
Pirn	50	21	0.20	0.20	5.30

Lõuna

Ahjusealiha	60	114	18.63	4.35	0
Valge kaste maitserohelisega	50	57	0.85	4.80	2.65
Keedetud täisterariis	150	176	3.31	1.75	34.34
Valge redise - hapukoosalat	50	22	0.65	1.55	1.81
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62

Ohtusöök

Juurviljapüreesupp	200	143	6.83	4.55	19.53
Rõstitud 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 :		1288	52.64	46.54	162.59

neljapäev, 23.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g
----------------------	----------	--------------	----------	----------	----------------

Hommikusöök

Munapuder	100	103	7.16	6.06	4.49
Sepik ürdivõiga	30	115	1.63	7.46	9.60
Soe kummeli - apelsini jook	150	6	0.16	0.02	1.53
Apelsin	50	22	0.55	0.05	5.10

Lõuna

Koorene kalasupp	250	158	12.32	7.66	10.64
Maasikatarretis	150	109	3.44	0.03	23.44
Vahukoor	20	67	0.50	7.00	0.60
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30

Ohtusöök

Makaroniroog juustuga	200	353	17.37	10.25	46.80
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62
Kaalikas	50	15	0.50	0.15	3.65
Kokku :		1274	54.76	44.82	159.77

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 6-7 aastased

reede, 24.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
Hommikusöök					
Piima-riisisupp	200	282	4.92	19.60	21.54
Rukkileib kalaga	30	100	2.62	4.43	10.96
Piparmündi tee	150	0	0	0	0
Pirn	50	21	0.20	0.20	5.30
Lõuna					
Uhepajatoit ubadega	250	177	7.05	2.03	35.61
Peedisalat	50	22	0.80	0.10	4.35
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24
Marja-keefirikokteil	150	81	3.84	2.70	9.74
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62
Õhtusöök					
Tatar kanalihaga	200	225	14.19	2.92	36.81
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62
Porgand	50	17	0.50	0.20	3.85
Kokku :		1275	43.48	37.75	191.26

Nädala keskmine :

1264	49.97	43.88	166.22
------	-------	-------	--------



Allergeen

1;2

1;2
11
2
1;11;2

1;11;2

Allergeen

1;2

1;2
1;11;2

2;3;4
2
1;11;2



Allergeen

1;2

1;2
2
11
2
1;11;2

2
1
1;11;2

Allergeen

1;2;3
1;2

2;4
2
1;11;2

1;2;3
2
1;11;2



Allergeen

2
1;2;4

11
2
1;11;2

1;11;2