

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

esmaspäev, 22.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
-------------------------	----------	------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Täisterakaerahelbepuder	150	257	6.32	11.98	32.23
Kirss	10	7	0.10	0.01	1.57
Soe piparmündi - marjajook	130	10	0.21	0.08	2.65
Pirn	30	13	0.12	0.12	3.18

Lõuna

Kanastrooganov	100	133	7.56	8.66	6.33
Keedetud pärl kuskuss	100	112	3.84	1.10	21.87
Kaalika - õunasalat	30	11	0.23	0.09	2.74
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

Õhtusöök

Värskekapsasupp lihata	130	36	0.98	0.81	6.75
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97
Porgand	30	10	0.30	0.12	2.31
Kokku :		883	30.61	32.48	120.05

teisipäev, 23.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
-------------------------	----------	------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Rukkihelbepuder	150	250	4.46	14.95	25.25
Maasika toormoos	10	9	0.06	0.01	2.29
Kummeli tee	130	0	0	0	0
Õun	30	12	0.06	0.11	2.97

Lõuna

Kreemine püreesupp kalkunilihaga	180	99	7.71	4.52	7.69
Röstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.14
Kakao - jogurtidessert	100	130	5.50	3.07	19.53
Marja toormoos	10	6	0.05	0.01	1.50
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65

Õhtusöök

Kalarisoto	130	152	8.84	1.17	27.47
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 :		886	36.12	28.98	121.19

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

kolmapäev, 24.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
-------------------------	----------	------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Ahjuomlett	130	142	10.03	7.66	7.55
Rukkileib ahjukalaga	25	81	2.64	4.06	8.40
Kakao	130	99	5.60	4.95	6.55
Ploom	30	13	0.21	0.18	2.82

Lõuna

Ahjusealiha	40	78	12.50	3.03	0.04
Valge kaste maitserohelisega	40	46	0.68	3.84	2.12
Kartulipuder	100	101	2.73	0.91	21.00
Hiinakapsasalat tilliga	30	11	0.48	0.69	0.99
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	25	72	2.05	0.84	13.31

Ohtusöök

Kana-läätsesupp	130	82	8.97	0.34	11.12
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65
Kapsas	30	7	0.33	0.06	1.62
Kokku :		856	51.61	30.35	92.17

neljapäev, 25.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
-------------------------	----------	------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Hirsipuder	150	253	4.35	14.47	26.35
Aedmarjamoos	10	22	0	0	5.50
Hibiskuse tee	130	0	0	0	0
Banaan	30	31	0.36	0.09	7.29

Lõuna

Kala - köögiviljasupp	180	90	9.01	3.63	5.80
Kama- kohupiimakreem marjadega	100	146	5.12	1.76	26.37
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65

Ohtusöök

Makaronid sealihaga	130	181	8.68	2.85	29.80
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97
Nuikapsas	30	7	0.15	0.06	1.80
Kokku :		941	35.52	27.66	135.53

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

reede, 26.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
---------------------	----------	------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Piima - kaheksaviljahelbesupp	150	268	7.10	16.56	22.68
Võisepik värskel kurgiga	25	65	1.62	2.39	9.32
Ingveritee sidruniga	130	24	0.07	0.03	5.74
Värskel melon	30	8	0.18	0.03	1.86

Lõuna

Oapilaff	180	256	6.27	7.08	40.60
Redisesalat jogurtiga	30	6	0.36	0.10	1.08
Maasikasmuuti	130	137	3.09	2.30	25.69
Leivatoode	10	29	0.82	0.34	5.32

Õhtusöök

Urdised ahjuköögiviljad	130	74	2.50	1.08	15.08
Maitsevesi	130	2	0.09	0.12	0.62
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65
Kurk	30	3	0.18	0.03	0.63
Kokku :		929	23.92	30.73	139.27

Nädala keskmine :	899	35.56	30.04	121.64
-------------------	-----	-------	-------	--------



Allergeen

1;2

1;2
1
11
2
1;11;2

1;11;2

Allergeen

1;2

2
1;2
2
1;11;2

4
2
1;11;2



Allergeen

1;2;3
1;2
2

10
1;2
2
2
1;11;2

1;11;2

Allergeen

2

4
1;2
1;11;2

1;2
2
1;11;2



Allergeen
1;2
1;2
2
2
1;11;2
1;11;2

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 3–5 aastased

esmaspäev, 22.september	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
-------------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Täisterakaerahelbepuder	200	318	8.41	13.24	42.95
Kirss	20	13	0.20	0.02	3.14
Soe piparmündi - marjajook	150	11	0.25	0.09	3.06
Pirn	40	17	0.16	0.16	4.24

Lõuna

Kanastrooganov	130	173	9.82	11.26	8.22
Keedetud pärl kuskuss	130	146	4.99	1.43	28.43
Kaalika - õunasalat	40	15	0.30	0.12	3.65
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

Värskekapsasupp lihata	150	41	1.14	0.94	7.79
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30
Porgand	40	13	0.40	0.16	3.08
Kokku :		1099	38.26	37.59	155.64

teisipäev, 23.september	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
-------------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Rukkihelbepuder	200	295	5.92	15.83	33.62
Maasika toormoos	10	9	0.06	0.01	2.29
Kummeli tee	150	0	0	0	0
Õun	40	16	0.08	0.14	3.96

Lõuna

Kreemine püreesupp kalkunilihaga	200	110	8.57	5.03	8.54
Röstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.14
Kakao - jogurtidessert	150	195	8.25	4.61	29.30
Marja toormoos	20	13	0.11	0.01	3.01
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97

Õhtusöök

Kalarisoto	150	175	10.20	1.35	31.70
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97
Valge redis	40	6	0.40	0.04	1.40
Kokku :		1101	44.37	32.81	157.90

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 3–5 aastased

kolmapäev, 24.september	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
-------------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Ahjuomlett	150	164	11.57	8.83	8.71
Rukkileib ahjukalaga	30	97	3.17	4.87	10.08
Kakao	150	115	6.46	5.71	7.56
Ploom	40	17	0.28	0.24	3.76

Lõuna

Ahjusealiha	50	98	15.63	3.79	0.05
Valge kaste maitserohelisega	50	57	0.85	4.80	2.65
Kartulipuder	130	131	3.55	1.18	27.31
Hiinakapsasalat tilliga	40	15	0.64	0.92	1.32
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30

Ohtusöök

Kana-läätsesupp	150	95	10.35	0.39	12.83
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97
Kapsas	40	10	0.44	0.08	2.16
Kokku :		1066	62.43	36.28	119.70

neljapäev, 25.september	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
-------------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Hirsipuder	200	300	5.78	15.20	35.09
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00
Hibiskuse tee	150	0	0	0	0
Banaan	40	42	0.48	0.12	9.72

Lõuna

Kala - köögiviljasupp	200	100	10.01	4.03	6.44
Kama- kohupiimakreem marjadega	130	190	6.66	2.29	34.29
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30

Ohtusöök

Makaronid sealihaga	150	209	10.02	3.29	34.39
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 :		1190	43.46	30.81	181.93

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 3–5 aastased

reede, 26.september	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
Hommikusöök					
Piima - kaheksaviljahelbesupp	200	320	9.44	17.99	30.19
Võisepik värsked kurgiga	30	78	1.94	2.87	11.18
Ingveritee sidruniga	150	27	0.08	0.03	6.63
Värsked melon	40	11	0.24	0.04	2.48
Lõuna					
Oapilaff	200	284	6.96	7.86	45.11
Redisesalat jogurtiga	40	8	0.49	0.14	1.44
Maasikasmuuti	150	158	3.57	2.66	29.64
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97
Õhtusöök					
Urdised ahjuköögiviljad	150	85	2.89	1.25	17.40
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97
Kurk	40	4	0.24	0.04	0.84
Kokku :		1150	30.87	35.04	177.56

Nädala keskmine :

1121	43.88	34.51	158.55
------	-------	-------	--------



Allergeen

1;2

1;2
1
11
2
1;11;2

1;11;2

Allergeen

1;2

2
1;2
2
1;11;2

4
2
1;11;2



Allergeen

1;2;3
1;2
2

10
1;2
2
2
1;11;2

1;11;2

Allergeen

2

4
1;2
1;11;2

1;2
2
1;11;2



Allergeen

1;2
1;2

2
2
1;11;2

1;11;2

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 6–7 aastased

esmaspäev, 22.september	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
-------------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Täisterakaerahelbepuder	200	318	8.41	13.24	42.95
Kirss	20	13	0.20	0.02	3.14
Soe piparmündi - marjajook	150	11	0.25	0.09	3.06
Pirn	50	21	0.20	0.20	5.30

Lõuna

Kanastrooganov	150	200	11.33	12.99	9.49
Keedetud pärl kuskuss	150	168	5.76	1.65	32.80
Kaalika - õunasalat	50	19	0.38	0.15	4.57
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

Värskekapsasupp lihata	200	55	1.51	1.25	10.39
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62
Porgand	50	17	0.50	0.20	3.85
Kokku :		1231	42.77	40.64	177.27

teisipäev, 23.september	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
-------------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Rukkihelbepuder	200	295	5.92	15.83	33.62
Maasika toormoos	20	19	0.12	0.02	4.58
Kummeli tee	150	0	0	0	0
Õun	50	20	0.10	0.18	4.95

Lõuna

Kreemine püreesupp kalkunilihaga	250	138	10.71	6.28	10.68
Röstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.14
Kakao - jogurtidessert	150	195	8.25	4.61	29.30
Marja toormoos	20	13	0.11	0.01	3.01
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62

Õhtusöök

Kalarisoto	200	234	13.60	1.80	42.27
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 :		1317	53.37	35.91	195.54

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 6–7 aastased

kolmapäev, 24.september	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
-------------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Ahjuomlett	150	164	11.57	8.83	8.71
Rukkileib ahjukalaga	30	97	3.17	4.87	10.08
Kakao	150	115	6.46	5.71	7.56
Ploom	50	21	0.35	0.30	4.70

Lõuna

Ahjusealiha	60	117	18.76	4.55	0.06
Valge kaste maitserohelisega	50	57	0.85	4.80	2.65
Kartulipuder	150	151	4.10	1.36	31.51
Hiinakapsasalat tilliga	50	19	0.81	1.15	1.65
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62

Ohtusöök

Kana-läätsesupp	200	127	13.80	0.52	17.10
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62
Kapsas	50	12	0.55	0.10	2.70
Kokku :		1234	72.37	38.67	145.96

neljapäev, 25.september	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
-------------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Hirsipuder	200	300	5.78	15.20	35.09
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00
Hibiskuse tee	150	0	0	0	0
Banaan	50	52	0.60	0.15	12.15

Lõuna

Kala - köögiviljasupp	250	125	12.51	5.04	8.06
Kama- kohupiimakreem marjadega	150	219	7.68	2.64	39.56
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30

Ohtusöök

Makaronid sealihaga	200	279	13.36	4.39	45.85
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30
Nuikapsas	50	12	0.25	0.10	3.00
Kokku :		1327	50.49	33.32	203.31

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 6–7 aastased

reede, 26.september	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
Hommikusöök					
Piima - kaheksaviljahelbesupp	200	320	9.44	17.99	30.19
Võisepik värsked kurgiga	30	78	1.94	2.87	11.18
Ingveritee sidruniga	150	27	0.08	0.03	6.63
Värsked melon	50	14	0.30	0.05	3.10
Lõuna					
Oapilaff	250	355	8.70	9.83	56.39
Redisesalat jogurtiga	50	10	0.61	0.17	1.80
Maasikasmuuti	150	158	3.57	2.66	29.64
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97
Õhtusöök					
Urdised ahjuköögiviljad	200	113	3.85	1.66	23.19
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97
Kurk	50	5	0.30	0.05	1.05
Kokku :		1256	33.81	37.47	195.82

Nädala keskmine :

1273	50.56	37.2	183.58
------	-------	------	--------



Allergeen

1;2

1;2
1
11
2
1;11;2

1;11;2

Allergeen

1;2

2
1;2
2
1;11;2

4
2
1;11;2



Allergeen

1;2;3
1;2
2

10
1;2
2
2
1;11;2

1;11;2

Allergeen

2

4
1;2
1;11;2

1;2
2
1;11;2



Allergeen

1;2
1;2

2
2
1;11;2

1;11;2