

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

esmaspäev, 29.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
-------------------------	----------	------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Odrahelbepuder	150	341	5.82	19.72	35.65
Marjasegu	10		0.06	0.01	0.01
Soe piparmündi - marjajook	130	10	0.21	0.08	2.65
Pirn	30	13	0.12	0.12	3.18

Lõuna

Kodune hakklihakaste	100	84	6.05	4.41	5.34
Keedetud tatar	100	117	4.16	1.20	23.20
Peedisalat köömnetega	30	19	0.52	0.73	2.65
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

Kala - kartulisupp	130	69	6.55	2.63	4.97
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65
Porgand	30	10	0.30	0.12	2.31
Kokku :		899	33.10	37.85	109.74

teisipäev, 30.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
-------------------------	----------	------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Maisimannapuder	150	229	4.43	11.13	27.71
Aedmarjamoos	10	22	0	0	5.50
Hibiskuse tee	130	0	0	0	0
Ploom	30	13	0.21	0.18	2.82

Lõuna

Karrine liilkapsapüreesupp kikerherneste ja (V	180	75	2.98	4.14	7.29
Rõstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.14
Keefiritarretis	100	97	4.22	1.95	15.26
Mustsõstra toormoos	10	12	0.09	0.03	3.08
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65

Ohtusöök

Makaroniroog juustuga	130	227	9.43	6.09	32.83
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65
Nuikapsas	30	7	0.15	0.06	1.80
Kokku :		904	30.65	28.69	129.73

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

kolmapäev, 1.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
-----------------------	----------	------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Neljaviiljapuder	150	287	4.35	19.16	24.70
Mustsõstra toormoos	10	12	0.09	0.03	3.08
Piparmündi tee	130	0	0	0	0
Värske arbuus	30	10	0.15	0.11	2.18

Lõuna

Ahjus küpsetatud valge kalafilee	40	49	10.78	0.39	0.42
Koorekaste tilliga	40	36	0.59	2.65	2.40
Keedetud riis	100	128	2.52	0.88	27.30
Punasekapsa - paprikasalat	30	15	0.48	0.81	1.78
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65

Ohtusöök

Koorene sealihasupp	130	83	5.65	4.47	5.22
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65
Tomat	30	6	0.21	0.06	1.11
Kokku :		889	35.27	39.58	99.21

neljapäev, 2.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
-----------------------	----------	------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Keedetud muna	40	36	3.00	2.40	0.24
Rukivõileib maksapasteediga	50	140	5.00	5.78	16.98
Ingveritee sidruniga	130	24	0.07	0.03	5.74
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
Kõrvitsa - õunakreem riivleivaga	100	125	3.74	3.14	21.09
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65

Ohtusöök

Tatar hakklihaga	130	173	6.96	6.73	22.31
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 :		864	35.93	31.13	111.20

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

reede, 3.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
-------------------	----------	------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Piima- nisuhelbesupp	150	192	3.83	14.86	11.18
Võisepik	25	93	1.91	4.50	11.04
Piparmündi tee	130	0	0	0	0
Oun	30	12	0.06	0.11	2.97

Lõuna

Kodused kananagitsad	40	73	9.39	2.03	4.22
Valge kaste maitserohelisega	40	46	0.68	3.84	2.12
Ahjukartulid ürtidega	100	108	2.66	0.64	23.66
Hiinakapsasalat tilliga	30	11	0.48	0.69	0.99
Roheline õuna-melonismuuti	130	70	1.05	0.22	16.28
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65

Ohtusöök

Riisi - aedviljavorm	130	154	6.50	8.14	14.01
Maitsevesi	130	2	0.09	0.12	0.62
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65
Valge redis	30	5	0.30	0.03	1.05
Kokku :		881	30.23	36.52	109.44

Nädala keskmine :

887	33.04	34.75	111.86
-----	-------	-------	--------



Allergeen

1;2

1;2

11
2
1;11;2

4
1;11;2

Allergeen

2

1;2
2
1;11;2

1;2;3
2
1;11;2



Allergeen

1;2

10;4
1;2
1;7
11
2
1;11;2

2
1;11;2

Allergeen

3
1;2;3;7

2
1;2
1;11;2

2
2
1;11;2



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

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 3–5 aastased

esmaspäev, 29.september	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
-------------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Odrahelbepuder	200	404	7.72	20.82	47.47
Marjasegu	20	1	0.12	0.01	0.02
Soe piparmündi - marjajook	150	11	0.25	0.09	3.06
Pirn	40	17	0.16	0.16	4.24

Lõuna

Kodune hakklihakaste	130	109	7.87	5.73	6.94
Keedetud tatar	130	153	5.41	1.56	30.17
Peedisalat köömnetega	40	26	0.70	0.97	3.54
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

Kala - kartulisupp	150	79	7.56	3.03	5.73
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97
Porgand	40	13	0.40	0.16	3.08
Kokku :		1107	41.14	42.04	144.67

teisipäev, 30.september	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
-------------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Maisimannapuder	200	280	5.89	12.11	36.92
Aedmarjamoos	10	22	0	0	5.50
Hibiskuse tee	150	0	0	0	0
Ploom	40	17	0.28	0.24	3.76

Lõuna

Karrine liilkapsapüreesupp kikerherneste ja (V	200	83	3.31	4.60	8.10
Röstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.14
Keefiritarretis	130	126	5.48	2.54	19.84
Mustsõstra toormoos	20	24	0.18	0.06	6.17
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97

Ohtusöök

Makaroniroog juustuga	150	262	10.88	7.03	37.88
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97
Nuikapsas	40	10	0.20	0.08	2.40
Kokku :		1103	37.00	32.45	164.65

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 3–5 aastased

kolmapäev, 1.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g
-----------------------	----------	--------------	----------	----------	----------------

Hommikusöök

Neljaviiljapuder	200	333	5.76	20.08	32.87
Mustsõstra toormoos	20	24	0.18	0.06	6.17
Piparmündi tee	150	0	0	0	0
Värske arbuus	40	14	0.20	0.15	2.91

Lõuna

Ahjus küpsetatud valge kalafilee	50	61	13.47	0.48	0.53
Koorekaste tilliga	50	45	0.74	3.31	3.00
Keedetud riis	130	166	3.28	1.15	35.49
Punasekapsa - paprikasalat	40	20	0.64	1.08	2.38
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97

Ohtusöök

Koorene sealihasupp	150	95	6.52	5.16	6.02
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30
Tomat	40	8	0.28	0.08	1.48
Kokku :		1115	43.98	43.58	137.84

neljapäev, 2.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g
-----------------------	----------	--------------	----------	----------	----------------

Hommikusöök

Keedetud muna	40	36	3.00	2.40	0.24
Rukkivõileib maksapasteediga	60	168	5.99	6.94	20.37
Ingveritee sidruniga	150	27	0.08	0.03	6.63
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
Kõrvitsa - õunakreem riivleivaga	130	163	4.86	4.08	27.41
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97

Ohtusöök

Tatar hakklihaga	150	200	8.04	7.77	25.74
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 :		1074	43.06	36.02	145.26

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 3–5 aastased

reede, 3.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
-------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Piima- nisuhelbesupp	200	219	5.08	15.71	14.87
Võisepik	30	111	2.29	5.40	13.25
Piparmündi tee	150	0	0	0	0
Oun	40	16	0.08	0.14	3.96

Lõuna

Kodused kananagitsad	50	91	11.73	2.54	5.28
Valge kaste maitserohelisega	50	57	0.85	4.80	2.65
Ahjukartulid ürtidega	130	141	3.46	0.83	30.76
Hiinakapsasalat tilliga	40	15	0.64	0.92	1.32
Roheline õuna-melonismuuti	150	81	1.21	0.25	18.79
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97

Ohtusöök

Riisi - aedviljavorm	150	177	7.50	9.40	16.17
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30
Valge redis	40	6	0.40	0.04	1.40
Kokku :		1119	39.08	42.52	146.43

Nädala keskmine :

1104	40.85	39.32	147.77
------	-------	-------	--------



Allergeen

1;2

1;2

11
2
1;11;2

4
1;11;2

Allergeen

2

1;2
2
1;11;2

1;2;3
2
1;11;2



Allergeen

1;2

10;4
1;2
1;7
11
2
1;11;2

2
1;11;2

Allergeen

3
1;2;3;7

2
1;2
1;11;2

2
2
1;11;2



Allergeen

1;2
1;2

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

2;3
1;11;2

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 6–7 aastased

esmaspäev, 29.september	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
-------------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Odrahelbepuder	200	404	7.72	20.82	47.47
Marjasegu	20	1	0.12	0.01	0.02
Soe piparmündi - marjajook	150	11	0.25	0.09	3.06
Pirn	50	21	0.20	0.20	5.30

Lõuna

Kodune hakklihakaste	150	126	9.08	6.62	8.01
Keedetud tatar	150	176	6.25	1.80	34.81
Peedisalat köömnetega	50	32	0.87	1.21	4.42
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

Ohtusöök

Kala - kartulisupp	200	106	10.08	4.04	7.65
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62
Porgand	50	17	0.50	0.20	3.85
Kokku :		1303	49.30	45.84	176.31

teisipäev, 30.september	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
-------------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Maisimannapuder	200	280	5.89	12.11	36.92
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00
Hibiskuse tee	150	0	0	0	0
Ploom	50	21	0.35	0.30	4.70

Lõuna

Karrine liilkapsapüreesupp kikerherneste ja (V	250	104	4.14	5.75	10.12
Rõstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.14
Keefiritarretis	150	145	6.32	2.93	22.89
Mustsõstra toormoos	20	24	0.18	0.06	6.17
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30

Ohtusöök

Makaroniroog juustuga	200	349	14.51	9.37	50.50
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97
Nuikapsas	50	12	0.25	0.10	3.00
Kokku :		1288	43.24	36.74	194.71

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 6–7 aastased

kolmapäev, 1.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g
-----------------------	----------	--------------	----------	----------	----------------

Hommikusöök

Neljaviiljapuder	200	333	5.76	20.08	32.87
Mustsõstra toormoos	20	24	0.18	0.06	6.17
Piparmündi tee	150	0	0	0	0
Värske arbuus	50	17	0.25	0.19	3.64

Lõuna

Ahjus küpsetatud valge kalafilee	60	73	16.16	0.58	0.64
Koorekaste tilliga	50	45	0.74	3.31	3.00
Keedetud riis	150	191	3.78	1.33	40.95
Punasekapsa - paprikasalat	50	25	0.80	1.35	2.97
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30

Ohtusöök

Koorene sealihasupp	200	127	8.70	6.87	8.02
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62
Tomat	50	9	0.35	0.10	1.85
Kokku :		1253	51.27	46.57	157.75

neljapäev, 2.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g
-----------------------	----------	--------------	----------	----------	----------------

Hommikusöök

Keedetud muna	40	36	3.00	2.40	0.24
Rukkivõileib maksapasteediga	60	168	5.99	6.94	20.37
Ingveritee sidruniga	150	27	0.08	0.03	6.63
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
Kõrvitsa - õunakreem riivleivaga	130	163	4.86	4.08	27.41
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62

Ohtusöök

Tatar hakklihaga	200	266	10.71	10.35	34.32
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 :		1266	50.71	40.75	174.70

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 6–7 aastased

reede, 3.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
-------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Piima- nisuhelbesupp	200	219	5.08	15.71	14.87
Võisepik	30	111	2.29	5.40	13.25
Piparmündi tee	150	0	0	0	0
Oun	50	20	0.10	0.18	4.95

Lõuna

Kodused kananagitsad	60	109	14.08	3.05	6.33
Valge kaste maitserohelisega	50	57	0.85	4.80	2.65
Ahjukartulid ürtidega	150	163	3.99	0.96	35.49
Hiinakapsasalat tilliga	50	19	0.81	1.15	1.65
Roheline õuna-melonismuuti	150	81	1.21	0.25	18.79
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97

Ohtusöök

Riisi - aedviljavorm	200	236	10.00	12.53	21.56
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62
Valge redis	50	8	0.50	0.05	1.75
Kokku :		1256	45.57	46.91	164.59

Nädala keskmine :

1273	48.02	43.36	173.61
------	-------	-------	--------



Allergeen

1;2

1;2
11
2
1;11;2

4
1;11;2

Allergeen

2

1;2
2
1;11;2

1;2;3
2
1;11;2



Allergeen

1;2

10;4
1;2
1;7
11
2
1;11;2

2
1;11;2

Allergeen

3
1;2;3;7

2
1;2
1;11;2

2
2
1;11;2



Allergeen

1;2
1;2

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

2;3
1;11;2