

# Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

esmaspäev, 6.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
Soe piparmündi - marjajook	130	10	0.21	0.08	2.65
Pirn	30	13	0.12	0.12	3.18

## Lõuna

Kanastrooganov	100	93	7.14	4.67	5.79
Keedetud makaronid	100	142	4.16	0.94	28.60
Kaalikasalat	30	14	0.28	0.09	3.43
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

Kalaspupp tomatiga	100	42	5.43	0.65	3.84
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97
Porgand	30	10	0.30	0.12	2.31
Kokku :		924	34.05	37.48	113.48

teisipäev, 7.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
---------------------	----------	------	----------	----------	---------------

## Hommikusöök

Rukkihelbepuder	150	281	4.51	22.33	16.35
Maasika toormoos	20	8	0.12	0.03	1.87
Kummeli tee	130	0	0	0	0
Õun	30	12	0.06	0.11	2.97

## Lõuna

Frikadellisupp	180	93	7.46	2.52	10.70
Kakao - jogurtidessert banaaniga	100	118	3.46	3.09	18.94
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97

## Ohtusöök

Riisi - aedviljavorm	130	134	8.07	5.12	14.05
Külm hapukoorekaste	20	21	0.61	1.72	0.81
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97
Valge redis	30	5	0.30	0.03	1.05
Kokku :		910	33.26	40.09	104.68

# Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

kolmapäev, 8.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
---------------------	----------	------	----------	----------	---------------

## Hommikusöök

Ahjuomlett	130	202	10.08	14.22	7.62
Võisepik värske kurgiga	30	78	1.94	2.87	11.18
Hibiskuse tee	130	0	0	0	0
Apelsin	30	13	0.33	0.03	3.06

## Lõuna

Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	40	66	11.29	2.31	0
Valge kaste maitserohelisega	40	46	0.68	3.84	2.12
Kartulipuder	100	101	2.73	0.91	21.00
Peedisalat	30	13	0.48	0.06	2.61
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

Köögiviljapüreesupp	130	63	1.96	2.79	8.41
Rõstitud sepikukuubikud	20	82	4.22	1.30	12.28
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97
Kapsas	30	7	0.33	0.06	1.62
Kokku :		878	43.80	29.16	109.01

neljapäev, 9.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
---------------------	----------	------	----------	----------	---------------

## Hommikusöök

Hirsipuder	150	284	4.48	21.88	17.14
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00
Kibuvitsa tee	130	0	0	0	0
Banaan	30	31	0.36	0.09	7.29

## Lõuna

Kala - köögiviljasupp	180	93	9.33	2.70	8.42
Kama- kohupiimakreem marjadega	100	88	5.80	2.03	10.96
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65

## Ohtusöök

Makaronid sealihaga	130	182	8.68	2.94	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 :		938	36.65	34.50	119.03

# Lasteaia nädalamenüü



Grupp

1–3 aastased

reede, 10.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
<b>Hommikusöök</b>					
Piima - kaheksaviljahelbesupp	150	296	7.13	20.66	20.48
Rukkileib munavõiga	25	64	2.11	2.49	8.32
Piparmündi tee	130	0	0	0	0
Pirn	30	13	0.12	0.12	3.18
<b>Lõuna</b>					
Oapilaff	180	256	6.27	7.08	40.60
Hapukapsasalat sibulaga	30	9	0.32	0.22	1.49
Marja - banaanismuuti	130	75	1.19	0.51	15.83
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65
<b>Ohtusöök</b>					
Hakkliha-köögivilja ahjuroog	100	100	4.60	5.43	8.80
Maitsevesi	130	2	0.09	0.12	0.62
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65
Värske kurk	30	3	0.18	0.03	0.63
Kokku :		934	25.29	38.00	121.25

Nädala keskmine : 

<b>917</b>	<b>34.61</b>	<b>35.85</b>	<b>113.49</b>
------------	--------------	--------------	---------------



<b>Allergeen</b>
------------------

1;2

1;2
1
11
2
1;11;2

4
1;11;2

<b>Allergeen</b>
------------------

1;2

1;3
2
1;11;2

2;3
2
2
1;11;2



<b>Allergeen</b>
------------------

1;2;3
1;2

1;2
2
11
2
1;11;2

2
1
1;11;2

<b>Allergeen</b>
------------------

2

4
1;2
1;11;2

1
2
1;11;2



<b>Allergeen</b>
------------------

1;2
1;2;3

2
1;11;2

2;3
1;11;2

# Lasteaia nädalamenüü



Grupp 4–5 aastased

esmaspäev, 6.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
Soe piparmündi - marjajook	150	11	0.25	0.09	3.06
Pirn	40	17	0.16	0.16	4.24

## Lõuna

Kanastrooganov	130	121	9.29	6.07	7.52
Keedetud makaronid	130	185	5.41	1.22	37.18
Kaalikasalat	40	19	0.38	0.11	4.57
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

Kalassupp tomatiga	150	64	8.14	0.97	5.76
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30
Porgand	40	13	0.40	0.16	3.08
Kokku :		1135	44.17	41.51	147.47

teisipäev, 7.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
---------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

## Hommikusöök

Rukkihelbepuder	200	314	5.97	23.21	21.72
Maasika toormoos	20	8	0.12	0.03	1.87
Kummeli tee	150	0	0	0	0
Õun	40	16	0.08	0.14	3.96

## Lõuna

Frikadellisupp	200	103	8.29	2.80	11.88
Kakao - jogurtidessert banaaniga	150	178	5.20	4.64	28.41
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97

## Ohtusöök

Riisi - aedviljavorm	150	154	9.31	5.90	16.22
Külm hapukoorekaste	20	21	0.61	1.72	0.81
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	39.47	43.95	129.54

# Lasteaia nädalamenüü



Grupp 4–5 aastased

kolmapäev, 8.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g
---------------------	----------	--------------	----------	----------	----------------

## Hommikusöök

Ahjuomlett	150	202	11.60	12.93	8.75
Võisepik värske kurgiga	30	78	1.94	2.87	11.18
Hibiskuse tee	150	0	0	0	0
Apelsin	40	17	0.44	0.04	4.08

## Lõuna

Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	50	83	14.11	2.88	0
Valge kaste maitserohelisega	50	57	0.85	4.80	2.65
Kartulipuder	130	131	3.55	1.18	27.31
Peedisalat	40	17	0.64	0.08	3.48
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

Köögiviljapüreesupp	150	73	2.26	3.22	9.70
Rõstitud sepikukuubikud	20	82	4.22	1.30	12.28
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30
Kapsas	40	10	0.44	0.08	2.16
Kokku :		1037	51.47	33.27	131.39

neljapäev, 9.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g
---------------------	----------	--------------	----------	----------	----------------

## Hommikusöök

Hirsipuder	200	318	5.93	22.61	22.78
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00
Kibuvitsa tee	150	0	0	0	0
Banaan	40	42	0.48	0.12	9.72

## Lõuna

Kala - köögiviljasupp	200	103	10.37	3.00	9.35
Kama- kohupiimakreem marjadega	130	114	7.54	2.64	14.25
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30

## Ohtusöök

Makaronid sealihaga	150	210	10.02	3.39	34.38
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 :		1137	44.85	37.64	152.48

# Lasteaia nädalamenüü



Grupp

4–5 aastased

reede, 10.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
<b>Hommikusöök</b>					
Piima - kaheksaviljahelbesupp	200	345	9.47	22.09	27.24
Rukkileib munavõiga	30	77	2.53	2.99	9.99
Piparmündi tee	150	0	0	0	0
Pirn	40	17	0.16	0.16	4.24
<b>Lõuna</b>					
Oapilaff	200	284	6.96	7.86	45.11
Hapukapsasalat sibulaga	40	12	0.43	0.30	1.98
Marja - banaanismuuti	150	87	1.37	0.59	18.27
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97
<b>Õhtusöök</b>					
Hakkliha-köögivilja ahjuroog	150	151	6.90	8.15	13.20
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97
Värske kurk	40	4	0.24	0.04	0.84
Kokku :		1152	33.08	44.34	153.52

Nädala keskmine : 

1106	42.61	40.14	142.88
------	-------	-------	--------



<b>Allergeen</b>
------------------

1;2

1;2
1
11
2
1;11;2

4
1;11;2

<b>Allergeen</b>
------------------

1;2

1;3
2
1;11;2

2;3
2
2
1;11;2



<b>Allergeen</b>
------------------

1;2;3
1;2

1;2
2
11
2
1;11;2

2
1
1;11;2

<b>Allergeen</b>
------------------

2

4
1;2
1;11;2

1
2
1;11;2



<b>Allergeen</b>
------------------

1;2
1;2;3

2
1;11;2

2;3
1;11;2

# Lasteaia nädalamenüü



Grupp 6–7 aastased

esmaspäev, 6.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
Soe piparmündi - marjajook	150	11	0.25	0.09	3.06
Pirn	50	21	0.20	0.20	5.30

## Lõuna

Kanastrooganov	150	140	10.72	7.00	8.68
Keedetud makaronid	150	213	6.24	1.41	42.90
Kaalikasalat	50	24	0.48	0.14	5.72
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

Kalaspupp tomatiga	200	85	10.86	1.30	7.69
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62
Porgand	50	17	0.50	0.20	3.85
Kokku :		1273	51.03	43.75	169.90

teisipäev, 7.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
---------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

## Hommikusöök

Rukkihelbepuder	200	314	5.97	23.21	21.72
Maasika toormoos	20	8	0.12	0.03	1.87
Kummeli tee	150	0	0	0	0
Õun	50	20	0.10	0.18	4.95

## Lõuna

Frikadellisupp	250	129	10.36	3.50	14.86
Kakao - jogurtidessert banaaniga	150	178	5.20	4.64	28.41
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62

## Ohtusöök

Riisi - aedviljavorm	200	206	12.41	7.87	21.62
Külm hapukoorekaste	20	21	0.61	1.72	0.81
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 :		1237	47.22	47.68	155.23

# Lasteaia nädalamenüü



Grupp 6–7 aastased

kolmapäev, 8.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g
---------------------	----------	--------------	----------	----------	----------------

## Hommikusöök

Ahjuomlett	150	202	11.60	12.93	8.75
Võisepik värske kurgiga	30	78	1.94	2.87	11.18
Hibiskuse tee	150	0	0	0	0
Apelsin	50	22	0.55	0.05	5.10

## Lõuna

Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	60	99	16.93	3.46	0
Valge kaste maitserohelisega	50	57	0.85	4.80	2.65
Kartulipuder	150	151	4.10	1.36	31.51
Peedialat	50	22	0.80	0.10	4.35
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

Köögiviljapüreesupp	200	97	3.02	4.29	12.94
Rõstitud sepikukuubikud	20	82	4.22	1.30	12.28
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62
Kapsas	50	12	0.55	0.10	2.70
Kokku :		1166	57.62	35.83	151.90

neljapäev, 9.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g
---------------------	----------	--------------	----------	----------	----------------

## Hommikusöök

Hirsipuder	200	318	5.93	22.61	22.78
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00
Kibuvitsa tee	150	0	0	0	0
Banaan	50	52	0.60	0.15	12.15

## Lõuna

Kala - köögiviljasupp	250	129	12.96	3.75	11.69
Kama- kohupiimakreem marjadega	150	132	8.70	3.04	16.44
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30

## Ohtusöök

Makaronid sealihaga	200	280	13.35	4.53	45.84
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 :		1263	52.10	39.98	171.50

# Lasteaia nädalamenüü



Grupp

6-7 aastased

reede, 10.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
<b>Hommikusöök</b>					
Piima - kaheksaviljahelbesupp	200	345	9.47	22.09	27.24
Rukkileib munavõiga	30	77	2.53	2.99	9.99
Piparmündi tee	150	0	0	0	0
Pirn	50	21	0.20	0.20	5.30
<b>Lõuna</b>					
Oapilaff	250	355	8.70	9.83	56.39
Hapukapsasalat sibulaga	50	15	0.54	0.38	2.48
Marja - banaanismuuti	150	87	1.37	0.59	18.27
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97
<b>Õhtusöök</b>					
Hakkliha-köögivilja ahjuroog	200	201	9.20	10.86	17.60
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97
Värske kurk	50	5	0.30	0.05	1.05
Kokku :		1281	37.33	49.15	170.97

Nädala keskmine : 

1244	49.06	43.28	163.9
------	-------	-------	-------



<b>Allergeen</b>
------------------

1;2

1;2
1
11
2
1;11;2

4
1;11;2

<b>Allergeen</b>
------------------

1;2

1;3
2
1;11;2

2;3
2
2
1;11;2



<b>Allergeen</b>
------------------

1;2;3
1;2

1;2
2
11
2
1;11;2

2
1
1;11;2

<b>Allergeen</b>
------------------

2

4
1;2
1;11;2

1
2
1;11;2



<b>Allergeen</b>
------------------

1;2
1;2;3

2
1;11;2

2;3
1;11;2