

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

esmaspäev, 6.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Täisterakaerahelbepuder	150	295	6.35	16.08	32.28	1;2
Kirss	10	7	0.10	0.01	1.57	
Pria piimatoode	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Kurk	30	3	0.18	0.03	0.63	
Louna						
Sealihaguljašš	100	87	6.28	4.17	6.13	1;2
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	11
Marja-keefirikokteil	130	115	3.32	2.46	19.69	2
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Õhtusöök						
Kana-lillkapsasupp	130	46	5.82	0.14	5.76	
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Banaan	30	31	0.36	0.09	7.29	
Kokku :		923	35.32	31.10	127.18	

teisipäev, 7.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Viieviljapuder	150	264	4.55	15.09	26.25	1;2
Aedmarjamoos	10	22	0	0	5.50	
Pria piimatoode	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Kapsas	30	7	0.33	0.06	1.62	
Louna						
Oasupp veiselihaga	180	131	9.43	4.10	15.17	1;9
Kohupiimamaius marjade ja kaera	130	136	6.40	2.55	21.73	1;2
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Õhtusöök						
Köögililjavormiroog	130	146	8.13	4.59	18.51	10;2;3
Maitsevesi	130	2	0.09	0.12	0.62	
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Oun	20	8	0.04	0.07	1.98	
Kokku :		899	36.30	31.20	118.39	

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

kolmapäev, 8.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Munapuder	100	131	7.22	9.12	4.53	1;2;3
Rukkileib kalaga	25	84	2.18	3.69	9.14	1;2;4
Pria piimatoode	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Kõrvits	30	6	0.24	0.03	1.44	
Lõuna						
Riisiroog kanalihaga	180	207	10.56	2.18	36.64	
Peedisalat	30	13	0.48	0.06	2.61	
Ahjuõunasmuuti	130	113	2.24	1.84	22.10	2
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Ohtusöök						
Juurviljapüreesupp	130	93	4.44	2.96	12.69	2
Rõstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.14	1;2
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Pirn	30	13	0.12	0.12	3.18	
Kokku :		883	36.92	25.27	125.48	

neljapäev, 9.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Kaerahelbe- õunapuder	150	260	4.81	19.56	17.06	1
Mustsõstra toormoos	10	12	0.09	0.03	3.08	
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Kaalikas	30	9	0.30	0.09	2.19	
Lõuna						
Koorene kalasupp	180	114	8.87	5.52	7.66	2;4
Marjatarretis	130	102	2.96	0.02	21.84	
Vahukoor	10	34	0.25	3.50	0.30	2
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Ohtusöök						
Makaronid sealihaga	130	182	8.68	2.94	29.80	1
Maitsevesi	130	2	0.09	0.12	0.62	
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Oun	30	12	0.06	0.11	2.97	
Kokku :		909	33.14	36.35	112.82	

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

reede, 10.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Riisihelbepuder	150	304	5.25	15.39	36.09	2
Marja toormoos	10	9	0.06	0.03	2.32	
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Porgand	30	10	0.30	0.12	2.31	
Lõuna						
Kalkuni - köögiviljaragu	180	118	8.65	1.05	19.38	
Kaalika - õunasalat	30	11	0.23	0.09	2.74	
Maasikakissell	130	102	0.22	0.03	25.09	
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Õhtusöök						
Kodune marjakook	60	193	3.11	6.45	30.57	1;2;3
Mahlajook	130	31	0.02	0.02	7.47	
Ploom	30	13	0.21	0.18	2.82	
Kokku :		916	23.44	27.15	145.44	

Nädala keskmine :

906	33.02	30.21	125.86
-----	-------	-------	--------

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 4–5 aastased

esmaspäev, 6.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Täisterakaerahelbepuder	200	393	8.47	21.44	43.04	1;2
Kirss	20	13	0.20	0.02	3.14	
Pria piimatoode	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Kurk	40	4	0.24	0.04	0.84	
Louna						
Sealihaguljašš	130	113	8.16	5.42	7.97	1;2
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	11
Marja-keefirikokteil	150	133	3.83	2.84	22.72	2
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õhtusöök						
Kana-lillkapsasupp	150	53	6.71	0.17	6.65	
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Banaan	40	42	0.48	0.12	9.72	
Kokku :		1186	43.99	39.25	166.32	

teisipäev, 7.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Viieviljapuder	200	315	6.04	16.02	34.95	1;2
Aedmarjamoos	10	22	0	0	5.50	
Pria piimatoode	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Kapsas	40	10	0.44	0.08	2.16	
Louna						
Oasupp veiselihaga	200	145	10.48	4.55	16.85	1;9
Kohupiimamaius marjade ja kaerahelbega	150	157	7.38	2.94	25.08	1;2
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õhtusöök						
Köögiviljavormiroog	150	168	9.38	5.29	21.36	10;2;3
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Oun	40	16	0.08	0.14	3.96	
Kokku :		1076	42.87	34.46	148.22	

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 4–5 aastased

kolmapäev, 8.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Munapuder	130	170	9.39	11.86	5.89	1;2;3
Rukkileib kalaga	30	100	2.62	4.43	10.96	1;2;4
Pria piimatoode	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Kõrvits	40	8	0.32	0.04	1.92	
Lõuna						
Riisiroog kanalihaga	200	230	11.73	2.42	40.71	
Peedisalat	40	17	0.64	0.08	3.48	
Ahjuõunasmuuti	150	130	2.58	2.12	25.50	2
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Ohtusöök						
Juurviljapüreesupp	150	107	5.12	3.41	14.65	2
Röstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.14	1;2
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Pirn	40	17	0.16	0.16	4.24	
Kokku :		1061	43.64	30.47	151.14	

neljapäev, 9.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Kaerahelbe- õunapuder	200	297	6.37	20.61	22.69	1
Mustsõstra toormoos	20	24	0.18	0.06	6.17	
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Kaalikas	40	12	0.40	0.12	2.92	
Lõuna						
Koorene kalasupp	200	127	9.86	6.13	8.52	2;4
Marjatarretis	150	118	3.42	0.02	25.20	
Vahukoor	20	67	0.50	7.00	0.60	2
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Ohtusöök						
Makaronid sealihaga	150	210	10.02	3.39	34.38	1
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Oun	40	16	0.08	0.14	3.96	
Kokku :		1113	39.60	42.75	143.09	

Lasteaia nädalamenüü



Grupp

4–5 aastased

reede, 10.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Riisihelbepuder	200	331	6.94	12.32	48.03	2
Marja toormoos	10	9	0.06	0.03	2.32	
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Porgand	40	13	0.40	0.16	3.08	
Lõuna						
Kalkuni - köögiviljaragu	200	131	9.61	1.17	21.53	
Kaalika - õunasalat	40	15	0.30	0.12	3.65	
Maasikakissell	150	118	0.26	0.03	28.95	
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õhtusöök						
Kodune marjakook	80	257	4.15	8.60	40.76	1;2;3
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Ploom	40	17	0.28	0.24	3.76	
Kokku :		1081	28.23	26.82	182.67	

Nädala keskmine :

1103	39.67	34.75	158.29
------	-------	-------	--------

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 6–7 aastased

esmaspäev, 6.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Täisterakaerahelbepuder	200	393	8.47	21.44	43.04	1;2
Kirss	20	13	0.20	0.02	3.14	
Pria piimatoode	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Kurk	50	5	0.30	0.05	1.05	
Louna						
Sealihaguljašš	150	131	9.42	6.25	9.20	1;2
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	11
Marja-keefirikokteil	150	133	3.83	2.84	22.72	2
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Õhtusöök						
Kana-lillkapsasupp	200	71	8.95	0.22	8.86	
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Banaan	50	52	0.60	0.15	12.15	
Kokku :		1288	49.43	40.78	183.16	

teisipäev, 7.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Viieviljapuder	200	315	6.04	16.02	34.95	1;2
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00	
Pria piimatoode	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Kapsas	50	12	0.55	0.10	2.70	
Louna						
Oasupp veiselihaga	250	181	13.10	5.69	21.06	1;9
Kohupiimamaius marjade ja kaerahe	150	157	7.38	2.94	25.08	1;2
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Õhtusöök						
Köögililjavormiroog	200	224	12.50	7.05	28.48	10;2;3
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Oun	50	20	0.10	0.18	4.95	
Kokku :		1254	50.38	38.08	177.24	

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 6–7 aastased

kolmapäev, 8.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
-----------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------	-----------

Hommikusöök

Munapuder	130	170	9.39	11.86	5.89	1;2;3
Rukkileib kalaga	30	100	2.62	4.43	10.96	1;2;4
Pria piimatoode	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Kõrvits	50	10	0.40	0.05	2.40	

Lõuna

Riisiroog kanalihaga	250	287	14.67	3.02	50.88	
Peedisalat	50	22	0.80	0.10	4.35	
Ahjuõunasmuuti	150	130	2.58	2.12	25.50	2
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2

Ohtusöök

Juurviljapüreesupp	200	143	6.83	4.55	19.53	2
Röstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.14	1;2
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Pirn	50	21	0.20	0.20	5.30	
Kokku :		1280	51.85	33.62	189.90	

neljapäev, 9.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
-----------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------	-----------

Hommikusöök

Kaerahelbe- õunapuder	200	260	6.34	16.51	22.65	1
Mustsõstra toormoos	20	24	0.18	0.06	6.17	
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Kaalikas	50	15	0.50	0.15	3.65	

Lõuna

Koorene kalasupp	250	158	12.32	7.66	10.64	2;4
Marjatarretis	150	118	3.42	0.02	25.20	
Vahukoor	20	67	0.50	7.00	0.60	2
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2

Ohtusöök

Makaronid sealihaga	200	280	13.35	4.53	45.84	1
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Oun	50	20	0.10	0.18	4.95	
Kokku :		1299	48.76	42.73	179.65	

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 6–7 aastased

reede, 10.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
--------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------	-----------

Hommikusöök

Riisihelbepuder	200	368	6.97	16.42	48.08	2
Marja toormoos	20	19	0.13	0.06	4.65	
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Porgand	50	17	0.50	0.20	3.85	

Lõuna

Kalkuni - köögiviljaragu	250	164	12.01	1.46	26.92	
Kaalika - õunasalat	50	19	0.38	0.15	4.57	
Maasikakissell	150	118	0.26	0.03	28.95	
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2

Ohtusöök

Kodune marjakook	100	321	5.19	10.75	50.95	1;2;3
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Ploom	50	21	0.35	0.30	4.70	
Kokku :		1293	33.66	34.19	213.91	

Nädala keskmine : **1283** **46.82** **37.88** **188.77**