

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

esmaspäev, 13.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Nisuhelbepuder	150	253	5.85	11.17	33.46	1;2
Maasikas	10	4	0.07	0.01	0.92	
Pria piimatoode	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Kõrvits	30	6	0.24	0.03	1.44	
Lõuna						
Koorene kanakaste	100	96	7.14	4.69	6.35	1;2
Keedetud riis	100	128	2.52	0.88	27.30	
Peedi - küüslaugusalat	30	18	0.48	0.66	2.59	
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Kirsi-banaani jogurtikokteil	130	84	3.21	2.21	12.93	2
Leivatode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Õhtusöök						
Hakklihasupp	130	86	3.89	5.07	6.58	
Leivatode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Õun	30	12	0.06	0.11	2.97	
Kokku :		924	33.07	33.82	124.03	

teisipäev, 14.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Hirsipuder	150	216	4.32	10.37	26.30	2
Aedmarjamoos	10	22	0	0	5.50	
Pria piimatoode	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Porgand	30	10	0.30	0.12	2.31	
Lõuna						
Hapukapsasupp sealihaga	180	87	7.78	2.75	8.28	1
Kaerahelbe - õunakrõbedik	80	230	3.26	8.04	36.94	1;2
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Leivatode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Õhtusöök						
Kartuli panniroog brokoliga	130	107	3.32	3.61	16.81	
Maitsevesi	130	2	0.09	0.12	0.62	
Leivatode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Pirn	30	13	0.12	0.12	3.18	
Kokku :		897	28.02	31.00	129.35	

Lasteaia nädalamenüü



Grupp

1–3 aastased

kolmapäev, 15.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Neljaviljapuder	150	301	7.25	16.35	32.76	1;2
Maasika toormoos	10	9	0.06	0.01	2.29	
Pria piimatoode	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Valge redis	30	5	0.30	0.03	1.05	
Lõuna						
Makaronid veisehakklihaga	180	243	11.98	3.43	40.34	1
Porgandi - jääkapsasalat	30	17	0.30	1.15	1.80	
Mustsõstrakissell	130	97	0.41	0.13	24.30	
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Õhtusöök						
Köögililjasupp lihata	130	29	0.94	0.17	6.48	
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Oun	30	12	0.06	0.11	2.97	
Kokku :		897	28.63	26.00	139.00	

neljapäev, 16.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Rukkihelbepuder	150	287	4.49	19.05	25.29	1;2
Marja toormoos	10	9	0.06	0.03	2.32	
Pria piimatoode	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Värske kurk	30	3	0.18	0.03	0.63	
Lõuna						
Kõrvitsapüreesupp kanalihaga	180	100	8.42	3.82	8.73	2
Rõstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.14	1;2
Kamavaht	80	112	2.11	0.40	25.32	1
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Õhtusöök						
Tatar kalkunilihaga	130	148	8.64	2.41	23.84	
Mahlajook	130	31	0.02	0.02	7.47	
Leivatoode	10	29	0.82	0.34	5.32	1;11;2
Ploom	30	13	0.21	0.18	2.82	
Kokku :		926	34.25	32.13	126.64	

Lasteaia nädalamenüü



Grupp

1–3 aastased

reede, 17.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Piima - täisterakaerahelbesupp	150	197	4.09	15.21	11.39	1;2
Rukkileib juustuvõiga	25	80	2.92	3.83	8.42	1;2
Kaalikas	30	9	0.30	0.09	2.19	
Lõuna						
Kala pikkpoiss	40	86	6.70	4.95	3.66	1;11;3;4
Valge kaste maitserohelisega	40	46	0.68	3.84	2.12	1;2
Keedetud kartulid	100	104	2.66	0.14	23.66	
Valge redise - hapukooresalat	30	13	0.39	0.93	1.09	2
Punasesõstra kompott	130	67	0.40	0.20	16.09	
Leivatooded	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Õhtusöök						
Ploomikook	70	240	3.53	8.70	37.11	1;3
Maitsevesi	130	2	0.09	0.12	0.62	
Õun	30	12	0.06	0.11	2.97	
Kokku :	914	914	23.46	38.79	119.97	

Nädala keskmine : **912 29.49 32.35 127.8**

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 4–5 aastased

esmaspäev, 13.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Nisuhelbepuder	200	275	7.75	8.06	44.53	1;2
Maasikas	20	8	0.14	0.02	1.84	
Pria piimatoode	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Kõrvits	40	8	0.32	0.04	1.92	
Lõuna						
Koorene kanakaste	130	124	9.28	6.09	8.25	1;2
Keedetud riis	130	166	3.28	1.15	35.49	
Peedi - küüslaugusalat	40	24	0.64	0.88	3.45	
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Kirsi-banaani jogurtikokteil	150	97	3.70	2.55	14.92	2
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õhtusöök						
Hakklihasupp	150	99	4.49	5.85	7.60	
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õun	40	16	0.08	0.14	3.96	
Kokku :		1112	40.93	34.45	162.09	

teisipäev, 14.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Hirsipuder	200	263	5.75	11.10	35.04	2
Aedmarjamoos	10	22	0	0	5.50	
Pria piimatoode	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Porgand	40	13	0.40	0.16	3.08	
Lõuna						
Hapukapsasupp sealihaga	200	97	8.64	3.05	9.20	1
Kaerahelbe - õunakrõbedik	100	287	4.08	10.05	46.18	1;2
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Õhtusöök						
Kartuli panniroog brokoliga	150	123	3.83	4.16	19.39	
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Pirn	40	17	0.16	0.16	4.24	
Kokku :		1064	32.61	35.03	158.07	

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 4–5 aastased

kolmapäev, 15.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Neljaviljapuder	200	364	9.63	17.70	43.64	1;2
Maasika toormoos	20	19	0.12	0.02	4.58	
Pria piimatoode	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Valge redis	40	6	0.40	0.04	1.40	
Lõuna						
Makaronid veisehakklihaga	200	270	13.31	3.82	44.82	1
Porgandi - jääkapsasalat	40	23	0.40	1.53	2.40	
Mustsõstrakissell	150	112	0.47	0.15	28.04	
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õhtusöök						
Köögililjasupp lihata	150	33	1.08	0.20	7.47	
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Oun	40	16	0.08	0.14	3.96	
Kokku :		1085	34.46	28.90	173.96	

neljapäev, 16.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Rukkihelbepuder	200	295	5.92	15.83	33.62	1;2
Marja toormoos	10	9	0.06	0.03	2.32	
Pria piimatoode	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Värske kurk	40	4	0.24	0.04	0.84	
Lõuna						
Kõrvitsapüreesupp kanalihaga	200	111	9.35	4.25	9.69	2
Rõstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.14	1;2
Kamavaht	100	140	2.64	0.51	31.64	1
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õhtusöök						
Tatar kalkunilihaga	150	171	9.97	2.78	27.51	
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Ploom	40	17	0.28	0.24	3.76	
Kokku :		1092	41.06	30.90	164.19	

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 4–5 aastased

reede, 17.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Piima - täisterakaerahelbesupp	200	226	5.43	16.18	15.14	1;2
Rukkileib juustuvõiga	30	96	3.50	4.60	10.10	1;2
Kaalikas	40	12	0.40	0.12	2.92	
Lõuna						
Kala pikkpoiss	50	107	8.38	6.19	4.58	1;11;3;4
Valge kaste maitserohelisega	50	57	0.85	4.80	2.65	1;2
Keedetud kartulid	130	135	3.46	0.18	30.76	
Valge redise - hapukooresalat	40	18	0.52	1.24	1.45	2
Punasesõstra kompott	150	77	0.46	0.23	18.57	
Leivatooded	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õhtusöök						
Ploomikook	90	309	4.54	11.19	47.71	1;3
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Õun	40	16	0.08	0.14	3.96	
Kokku :		1142	30.18	46.02	154.52	

Nädala keskmine : **1099 35.85 35.06 162.57**

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 6–7 aastased

esmaspäev, 13.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Nisuhelbepuder	200	312	7.78	12.16	44.58	1;2
Maasikas	20	8	0.14	0.02	1.84	
Pria piimatoode	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Kõrvits	50	10	0.40	0.05	2.40	
Lõuna						
Koorene kanakaste	150	143	10.71	7.03	9.52	1;2
Keedetud riis	150	192	3.78	1.33	40.95	
Peedi - küüslaugusalat	50	30	0.80	1.10	4.31	
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Kirsi-banaani jogurtikokteil	150	97	3.70	2.55	14.92	2
Leivatooded	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õhtusöök						
Hakklihasupp	200	132	5.98	7.80	10.13	
Leivatooded	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Oun	50	20	0.10	0.18	4.95	
Kokku :		1239	44.64	41.89	173.73	

teisipäev, 14.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Hirsipuder	200	263	5.75	11.10	35.04	2
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00	
Pria piimatoode	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Porgand	50	17	0.50	0.20	3.85	
Lõuna						
Hapukapsasupp sealihaga	250	121	10.80	3.82	11.50	1
Kaerahelbe - õunakrõbedik	100	287	4.08	10.05	46.18	1;2
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Leivatooded	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õhtusöök						
Kartuli panniroog brokoliga	200	164	5.10	5.55	25.85	
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatooded	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Pirn	50	21	0.20	0.20	5.30	
Kokku :		1188	37.00	37.61	179.48	

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 6–7 aastased

kolmapäev, 15.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
------------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------	-----------

Hommikusöök

Neljaviljapuder	200	402	9.66	21.80	43.68	1;2
Maasika toormoos	20	19	0.12	0.02	4.58	
Pria piimatoode	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Valge redis	50	8	0.50	0.05	1.75	

Lõuna

Makaronid veisehakklihaga	250	337	16.64	4.77	56.02	1
Porgandi - jääkapsasalat	50	29	0.50	1.91	3.00	
Mustsõstrakissell	150	112	0.47	0.15	28.04	
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2

Ohtusöök

Köögililjasupp lihata	200	44	1.45	0.27	9.96	
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Oun	50	20	0.10	0.18	4.95	
Kokku :		1212	38.41	34.45	189.63	

neljapäev, 16.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
------------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------	-----------

Hommikusöök

Rukkihelbepuder	200	333	5.95	19.93	33.66	1;2
Marja toormoos	20	19	0.13	0.06	4.65	
Pria piimatoode	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Värske kurk	50	5	0.30	0.05	1.05	

Lõuna

Kõrvitsapüreesupp kanalihaga	250	139	11.69	5.31	12.12	2
Rõstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.14	1;2
Kamavaht	100	140	2.64	0.51	31.64	1
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2

Ohtusöök

Tatar kalkunilihaga	200	228	13.29	3.71	36.68	
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Ploom	50	21	0.35	0.30	4.70	
Kokku :		1230	46.95	37.09	179.31	

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 6–7 aastased

reede, 17.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
--------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------	-----------

Hommikusöök

Piima - täisterakaerahelbesupp	200	226	5.43	16.18	15.14	1;2
Rukkileib juustuvõiga	30	96	3.50	4.60	10.10	1;2
Kaalikas	50	15	0.50	0.15	3.65	

Lõuna

Kala pikkpoiss	60	128	10.05	7.43	5.49	1;11;3;4
Valge kaste maitserohelisega	50	57	0.85	4.80	2.65	1;2
Keedetud kartulid	150	156	3.99	0.21	35.49	
Valge redise - hapukooresalat	50	22	0.65	1.55	1.81	2
Punasesõstra kompott	150	77	0.46	0.23	18.57	
Leivatooded	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2

Õhtusöök

Ploomikook	120	412	6.06	14.91	63.62	1;3
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Õun	50	20	0.10	0.18	4.95	
Kokku :		1299	34.15	51.39	178.15	

Nädala keskmine : **1233** **40.23** **40.49** **180.06**