

Lasteaia nädalamenüü



Läti iseseisvuspäev

1–3 aastased

esmaspäev, 17.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Rukkihelbepuder	150	273	4.51	21.51	16.34	1;2
Maasikas	20	8	0.14	0.02	1.84	
Pria piimatoode	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Värske kurk	30	3	0.18	0.03	0.63	
Lõuna						
Karrine kalkuni - juustukaste	100	137	8.38	10.20	3.23	2
Keedetud tatar	100	118	4.16	1.20	23.20	
Kõrvitsa - kaalikasalat	30	14	0.25	0.20	3.02	
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Kirsi-jogurtikokteil	130	71	3.59	2.63	8.45	2
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Ohtusöök						
Kanasupp	130	48	5.89	0.16	6.20	
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Pirn	30	13	0.12	0.12	3.18	
Kokku :		923	36.83	45.06	95.58	

teisipäev, 18.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Täisterakaerahelbepuder	150	296	6.38	20.18	23.34	1;2
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00	
Pria piimatoode	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Nuikapsas	30	7	0.15	0.06	1.80	
Lõuna						
Kõrvitsa -hernesupp sealihaga	180	130	11.10	2.77	16.71	9
Leivavaht	80	112	1.81	0.46	23.87	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
Ohtusöök						
Mulgipuder	130	104	2.91	1.43	20.70	1;2
Hapukoor, R 20 %	10	20	0.28	2.00	0.36	2
Maitsevesi	130	2	0.09	0.12	0.62	
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Õun	30	12	0.06	0.11	2.97	
Kokku :		939	31.61	33.00	130.78	

Lasteaia nädalamenüü



Läti iseseisvuspäev

1–3 aastased

kolmapäev, 19.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Munapuder	100	103	7.16	6.06	4.49	1;3
Rukkileib ahjukalaga	25	81	2.64	4.06	8.41	1;2
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Porgand	30	10	0.30	0.12	2.31	
Lõuna						
Makaronid kanaga	180	250	13.24	2.35	43.11	1
Riivjuust	20	60	5.82	4.10	0.10	2
Hiinakapsalat värske kurgiga	30	7	0.42	0.23	0.91	
Puuviljakissell	130	86	0.28	0.09	20.94	
Leivatode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Ohtusöök						
Juurviljapüreesupp	130	93	4.44	2.96	12.69	2
Röstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.14	1
Leivatode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Banaan	30	31	0.36	0.09	7.29	
Kokku :		944	43.80	25.17	133.69	

neljapäev, 20.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Neljaviilapuder	150	245	4.35	19.16	14.22	1;2
Maasika toormoos	10	4	0.06	0.02	0.93	
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Kaalikas	30	9	0.30	0.09	2.19	
Lõuna						
Kalasupp sulajuustuga	180	160	12.01	9.91	6.32	2;4
Kohupiimakreem marjadega	90	127	4.30	7.00	10.97	2
Leivatode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Ohtusöök						
Tatar hakklihaga	130	173	6.96	6.73	22.31	
Maitsevesi	130	2	0.09	0.12	0.62	
Leivatode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Õun	30	12	0.06	0.11	2.97	
Kokku :		942	35.98	47.94	93.15	

Lasteaia nädalamenüü



Läti iseseisvuspäev

1–3 aastased

reede, 21.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Riisipuder	150	334	5.26	21.00	30.98	2
Marja toormoos	10	4	0.09	0.01	0.62	
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Värske kapsas	30	7	0.33	0.06	1.62	
Lõuna						
Hautatud kartulid tomati ja sealihaga	180	134	8.47	2.91	19.25	
Peedi - küüslaugusalat	30	15	0.49	0.21	2.67	
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Jõhvikamorss	130	11	0.16	0.27	2.65	
Leivatooded	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Ohtusöök						
Õuna-kõrvitsakook	60	164	3.17	8.74	17.86	1;2;3
Mahlajook	130	31	0.02	0.02	7.47	
Pirn	30	13	0.12	0.12	3.18	
Kokku :		920	26.60	41.84	110.75	

Nädala keskmine : **933** **34.96** **38.6** **112.79**

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 4–5 aastased

esmaspäev, 17.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Rukkihelbepuder	200	247	5.92	15.83	21.64	1;2
Maasikas	20	8	0.14	0.02	1.84	
Pria piimatoode	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Värske kurk	40	4	0.24	0.04	0.84	
Lõuna						
Karrine kalkuni - juustukaste	130	178	10.89	13.27	4.20	2
Keedetud tatar	130	153	5.41	1.56	30.17	
Kõrvitsa - kaalikasalat	40	18	0.34	0.27	4.02	
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Kirsi-jogurtikokteil	150	82	4.14	3.03	9.75	2
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Ohtusöök						
Kanasupp	150	56	6.79	0.19	7.15	
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Pirn	40	17	0.16	0.16	4.24	
Kokku :		1058	45.28	44.04	123.98	

teisipäev, 18.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Täisterakaerahelbepuder	200	270	8.41	13.24	30.97	1;2
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00	
Pria piimatoode	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Nuikapsas	40	10	0.20	0.08	2.40	
Lõuna						
Kõrvitsa -hernesupp sealihaga	200	145	12.34	3.08	18.57	9
Leivavaht	100	141	2.26	0.58	29.84	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						
Mulgipuder	150	121	3.36	1.65	23.89	1;2
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õun	40	16	0.08	0.14	3.96	
Kokku :		1056	37.78	29.46	162.11	

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 4–5 aastased

kolmapäev, 19.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Munapuder	100	103	7.16	6.06	4.49	1;3
Rukkileib ahjukalaga	30	97	3.17	4.87	10.09	1;2
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Porgand	40	13	0.40	0.16	3.08	
Lõuna						
Makaronid kanaga	200	278	14.71	2.61	47.90	1
Riivjuust	20	60	5.82	4.10	0.10	2
Hiinakapsasalat värskel kurgiga	40	9	0.55	0.30	1.21	
Puuviljakissell	150	99	0.33	0.10	24.17	
Leivatode	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
Leivatode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Banaan	40	42	0.48	0.12	9.72	
Kokku :		1089	48.52	27.52	159.49	

neljapäev, 20.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Neljaviiljapuder	200	202	5.70	11.88	18.81	1;2
Maasika toormoos	10	4	0.06	0.02	0.93	
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Kaalikas	40	12	0.40	0.12	2.92	
Lõuna						
Kalasupp sulajuustuga	200	177	13.34	11.02	7.02	2;4
Kohupiimakreem marjadega	150	211	7.17	11.66	18.28	2
Leivatode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Ohtusöök						
Tatar hakklihaga	150	200	8.04	7.77	25.74	
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õun	40	16	0.08	0.14	3.96	
Kokku :		1064	43.56	47.89	116.31	

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 4–5 aastased

reede, 21.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Riisipuder	200	376	6.96	20.34	41.22	2
Marja toormoos	10	4	0.09	0.01	0.62	
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Värske kapsas	40	10	0.44	0.08	2.16	
Lõuna						
Hautatud kartulid tomati ja sealihaga	200	149	9.42	3.24	21.39	
Peedi - küüslaugusalat	40	19	0.66	0.28	3.56	
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Jõhvikamorss	150	13	0.18	0.32	3.06	
Leivatooded	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õhtusöök						
Õuna-kõrvitsakook	90	247	4.76	13.11	26.80	1;2;3
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Pirn	40	17	0.16	0.16	4.24	
Kokku :		1077	31.18	46.06	136.12	

Nädala keskmine :

1069	41.26	38.99	139.6
------	-------	-------	-------

Lasteaia nädalamenüü



Grupp

6–7 aastased

esmaspäev, 17.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
------------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------	-----------

Hommikusöök

Rukkihelbepuder	200	247	5.92	15.83	21.64	1;2
Maasikas	20	8	0.14	0.02	1.84	
Pria piimatoode	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Värske kurk	50	5	0.30	0.05	1.05	

Lõuna

Karrine kalkuni - juustukaste	150	206	12.56	15.31	4.84	2
Keedetud tatar	150	176	6.25	1.80	34.81	
Kõrvitsa - kaalikasalat	50	23	0.42	0.34	5.03	
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Kirsi-jogurtikokteil	150	82	4.14	3.03	9.75	2
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2

Ohtusöök

Kanasupp	200	74	9.06	0.25	9.54	
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Pirn	50	21	0.20	0.20	5.30	
Kokku :		1253	53.52	47.84	155.23	

teisipäev, 18.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
------------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------	-----------

Hommikusöök

Täisterakaerahelbepuder	200	270	8.41	13.24	30.97	1;2
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00	
Pria piimatoode	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Nuikapsas	50	12	0.25	0.10	3.00	

Lõuna

Kõrvitsa -hernesupp sealihaga	250	181	15.42	3.85	23.21	9
Leivavaht	100	141	2.26	0.58	29.84	1
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2

Ohtusöök

Mulgipuder	200	161	4.47	2.20	31.85	1;2
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Õun	50	20	0.10	0.18	4.95	
Kokku :		1254	45.32	32.18	197.60	

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 6–7 aastased

kolmapäev, 19.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
------------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------	-----------

Hommikusöök

Munapuder	100	103	7.16	6.06	4.49	1;3
Rukkileib ahjukalaga	30	97	3.17	4.87	10.09	1;2
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Porgand	50	17	0.50	0.20	3.85	

Lõuna

Makaronid kanaga	250	347	18.39	3.27	59.87	1
Riivjuust	20	60	5.82	4.10	0.10	2
Hiinakapsasalat värskel kurgiga	50	11	0.69	0.38	1.51	
Puuviljakissell	150	99	0.33	0.10	24.17	
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
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Banaan	50	52	0.60	0.15	12.15	
Kokku :		1325	57.55	30.81	201.14	

neljapäev, 20.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
------------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------	-----------

Hommikusöök

Neljaviiljapuder	200	202	5.70	11.88	18.81	1;2
Maasika toormoos	20	8	0.12	0.03	1.87	
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Kaalikas	50	15	0.50	0.15	3.65	

Lõuna

Kalasupp sulajuustuga	250	222	16.67	13.77	8.78	2;4
Kohupiimakreem marjadega	150	211	7.17	11.66	18.28	2
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2

Ohtusöök

Tatar hakklihaga	200	266	10.71	10.36	34.32	
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Õun	50	20	0.10	0.18	4.95	
Kokku :		1301	53.02	54.65	150.61	

Lasteaia nädalamenüü



Grupp

6–7 aastased

reede, 21.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
--------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------	-----------

Hommikusöök

Riisipuder	200	376	6.96	20.34	41.22	2
Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25	
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Värske kapsas	50	12	0.55	0.10	2.70	

Lõuna

Hautatud kartulid tomati ja sealihaga	250	186	11.77	4.04	26.74	
Peedi - küüslaugusalat	50	24	0.82	0.35	4.45	
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Jõhvikamorss	150	13	0.18	0.32	3.06	
Leivatooded	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2

Ohtusöök

Õuna-kõrvitsakook	100	274	5.29	14.56	29.77	1;2;3
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Pirn	50	21	0.20	0.20	5.30	
Kokku :		1214	36.10	49.13	158.21	

Nädala keskmine :

1269

49.1

42.92

172.56