

Lasteaia nädalamenüü



Grupp

1–3 aastased

esmaspäev, 12.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesi kud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Täisterakaerahelbepuder	150	326	6.40	23.46	23.38	1;2
Kirss	20	13	0.20	0.02	3.14	
Pria piimatoode	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Värske kurk	30	3	0.18	0.03	0.63	
Lõuna						
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
Maitsevesi	130	2	0.09	0.12	0.62	
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Ohtusöök						
Kana-liilkapsasupp	130	46	5.82	0.14	5.76	
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Banaan	30	31	0.36	0.09	7.29	
Kokku :	905	33.88	36.83	111.42		
teisipäev, 13.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesi kud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Viieviljapuder	150	292	4.60	22.47	16.60	1;2
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00	
Pria piimatoode	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Kapsas	30	7	0.33	0.06	1.62	
Lõuna						
Oasupp veiselihaga	180	131	9.43	4.10	15.17	1;9
Kohupiimamais marjade ja kaerahelvestega	130	109	6.75	2.74	14.01	1;2
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Ohtusöök						
Köögiviljatamp	130	85	2.95	1.44	16.17	2
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Maitsevesi	130	2	0.09	0.12	0.62	
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Õun	20	8	0.04	0.07	1.98	
Kokku :	902	32.08	39.62	104.90		

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

kolmapäev, 14.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesi kud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Munapuder	100	103	7.16	6.06	4.49	1;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	
Marja-keefirikokteil	130	70	3.33	2.34	8.44	2
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Ohtusöök						
Juurviljapüreesupp	130	93	4.44	2.96	12.69	2
Rõstitud sepikukuubikud	20	82	4.22	1.30	12.28	1
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Pirn	30	13	0.12	0.12	3.18	
Kokku :	883	40.88	23.70	123.24		
neljapäev, 15.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesi kud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Kaerahelbe- õunapuder	150	260	4.81	19.56	17.06	1;2
Maasika-mustsõstra toormoos	10	4	0.08	0.02	1.06	
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
Maasikatarretis	130	95	2.98	0.03	20.32	
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
Õun	30	12	0.06	0.11	2.97	
Kokku :	894	33.15	36.35	109.28		

Lasteaia nädalamenüü



Grupp

1–3 aastased

reede, 16.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesi kud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Riisipuder	150	349	5.27	22.64	31.00	2
Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25	
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Porgand	30	10	0.30	0.12	2.31	
Lõuna						
Kalkuni - köögiviljaraguu	180	118	8.65	1.05	19.38	
Kaalika - õunasalat	30	15	0.22	0.09	3.63	
Mahlajook	130	31	0.02	0.02	7.47	
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Ohtusöök						
Kodune marjakook	60	193	3.11	6.45	30.57	1;2;3
Maitsevesi	130	2	0.09	0.12	0.62	
Mandariin	30	9	0.21	0.03	2.13	
Kokku :	859		23.44	34.34	115.01	

Nädala keskmine : **889** **32.69** **34.17** **112.77**

Lasteaia nädalamenüü



Grupp

4–5 aastased

esmaspäev, 12.jaanuar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Täisterakaerahelbepuder	200	374	8.49	24.72	31.10	1;2
Kirss	20	13	0.20	0.02	3.14	
Pria piimatoode	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Värske kurk	40	4	0.24	0.04	0.84	
Lõuna						
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	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Ohtusöök						
Kana-liillapsasupp	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 :		1065	41.42	42.01	133.61	
teisipäev, 13.jaanuar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Viieviljapuder	200	330	6.09	23.40	22.06	1;2
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00	
Pria piimatoode	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Kapsas	40	10	0.44	0.08	2.16	
Lõuna						
Oasupp veiselihaga	200	145	10.48	4.55	16.85	1;9
Kohupiimamais marjade ja kaerahelvestega	150	126	7.79	3.16	16.16	1;2
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Ohtusöök						
Köögiviljatamp	150	98	3.40	1.66	18.65	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 :		1053	37.91	42.43	129.92	

Lasteaia nädalamenüü



Grupp

4–5 aastased

kolmapäev, 14.jaanuar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Munapuder	150	155	10.74	9.09	6.73	1;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	
Marja-keefirikokteil	150	81	3.84	2.70	9.74	2
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Ohtusöök						
Juurviljapüreesupp	150	107	5.12	3.41	14.65	2
Rõstitud sepikukuubikud	20	82	4.22	1.30	12.28	1
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Pirn	40	17	0.16	0.16	4.24	
Kokku :		1067	49.18	29.26	147.69	
neljapäev, 15.jaanuar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Kaerahelbe- õunapuder	200	297	6.37	20.61	22.69	1;2
Maasika-mustsõstra toormoos	20	9	0.15	0.04	2.12	
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
Maasikatarretis	150	109	3.44	0.03	23.44	
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
Õun	40	16	0.08	0.14	3.96	
Kokku :		1089	39.59	42.74	137.28	

Lasteaia nädalamenüü



Grupp

4–5 aastased

reede, 16.jaanuar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Riisipuder	200	406	6.98	23.62	41.26	2
Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25	
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Porgand	40	13	0.40	0.16	3.08	
Lõuna						
Kalkuni - köögiviljaraguu	200	131	9.61	1.17	21.53	
Kaalika - õunasalat	40	20	0.30	0.12	4.83	
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Ohtusöök						
Kodune marjakook	80	257	4.15	8.60	40.76	1;2;3
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Mandariin	40	12	0.28	0.04	2.84	
Kokku :		1067	29.05	38.36	152.18	

Nädala keskmine :

1068	39.43	38.96	140.14
------	-------	-------	--------

Lasteaia nädalamenüü



Grupp

6–7 aastased

esmaspäev, 12.jaanuar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesi kud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Täisterakaerahelbepuder	200	374	8.49	24.72	31.10	1;2
Kirss	20	13	0.20	0.02	3.14	
Pria piimatoode	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Värske kurk	50	5	0.30	0.05	1.05	
Lõuna						
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	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Ohtusöök						
Kana-liilkapsasupp	200	71	8.95	0.22	8.86	
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Banaan	50	52	0.60	0.15	12.15	
Kokku :		1253	49.32	44.55	166.42	
teisipäev, 13.jaanuar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesi kud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Viieviljapuder	200	330	6.09	23.40	22.06	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	
Lõuna						
Oasupp veiselihaga	250	181	13.10	5.69	21.06	1;9
Kohupiimamaius marjade ja kaerahelvestega	150	126	7.79	3.16	16.16	1;2
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Ohtusöök						
Köögiviljatamp	200	131	4.54	2.22	24.87	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 :		1214	44.26	45.19	157.86	

Lasteaia nädalamenüü



Grupp

6–7 aastased

kolmapäev, 14.jaanuar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesi kud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Munapuder	150	155	10.74	9.09	6.73	1;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	
Marja-keefirikokteil	150	81	3.84	2.70	9.74	2
Leivatoode	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Ohtusöök						
Juurviljapüreesupp	200	143	6.83	4.55	19.53	2
Rõstitud sepikukuubikud	20	82	4.22	1.30	12.28	1
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Pirn	50	21	0.20	0.20	5.30	
Kokku :		1286	57.39	32.42	186.44	
neljapäev, 15.jaanuar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesi kud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Kaerahelbe- õunapuder	200	260	6.34	16.51	22.65	1;2
Maasika-mustsõstra toormoos	20	9	0.15	0.04	2.12	
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
Maasikatarretis	150	109	3.44	0.03	23.44	
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
Õun	50	20	0.10	0.18	4.95	
Kokku :		1275	48.75	42.72	173.84	

Lasteaia nädalamenüü



Grupp

6–7 aastased

reede, 16.jaanuar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesi kud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Riisipuder	200	406	6.98	23.62	41.26	2
Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25	
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	25	0.38	0.15	6.04	
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
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
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Mandariin	50	15	0.35	0.05	3.55	
Kokku :		1205	33.56	41.22	175.77	

Nädala keskmine :

1247	46.66	41.22	172.07
------	-------	-------	--------