

Lasteaia nädalamenüü



Grupp

1–3 aastased

esmaspäev, 19.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesi kud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Nisuhelbepuder	150	318	5.93	22.65	23.86	1;2
Maasikas	20	8	0.14	0.02	1.84	
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	15	0.49	0.21	2.67	
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Maitsevesi	130	2	0.09	0.12	0.62	
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Ohtusöök						
Hakklihasupp	130	86	3.89	5.07	6.58	
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Õun	30	12	0.06	0.11	2.97	
Kokku :	908	30.11	42.77	103.12		
teisipäev, 20.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesi kud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Hirsipuder	150	179	4.40	10.40	17.01	2
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00	
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	202	3.21	5.08	36.87	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						
Kartuli panniroog brokoliga	130	107	3.32	3.61	16.81	
Maitsevesi	130	2	0.09	0.12	0.62	
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Pirn	30	13	0.12	0.12	3.18	
Kokku :	854	28.05	28.07	125.49		

Lasteaia nädalamenüü



Grupp

1–3 aastased

kolmapäev, 21.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesi kud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Neljaviiljapuder	150	301	7.25	16.35	32.76	1;2
Maasika toormoos	10	4	0.06	0.02	0.93	
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	10	0.31	0.25	1.83	
Maasikasmuuti	130	66	3.13	2.38	8.14	2
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Ohtusöök						
Peedisupp	130	41	1.35	0.19	8.55	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Õun	30	12	0.06	0.11	2.97	
Kokku :	905	32.33	31.38	124.30		
neljapäev, 22.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesi kud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Odratangupuder	150	275	4.71	18.99	22.02	1;2
Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25	
Pria piimatoode	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Nuikapsas	30	7	0.15	0.06	1.80	
Lõuna						
Kõrvitsapüreesupp kanalihaga	180	100	8.42	3.82	8.73	2
Rõstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.14	1
Kamavaht	80	74	2.19	0.41	16.00	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						
Tatrapuder	130	153	5.41	1.56	30.17	
Külm jogurtikaste	20	11	0.64	0.49	0.89	2
Maitsevesi	130	2	0.09	0.12	0.62	
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Ploom	30	13	0.21	0.18	2.82	
Kokku :	894	32.94	32.18	119.85		

Lasteaia nädalamenüü



Grupp

1–3 aastased

reede, 23.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesi kud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Piima-makaronisupp	150	225	4.80	15.70	15.91	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
Maitsevesi	130	2	0.09	0.12	0.62	
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Õhtusöök						
Marja - rukkikook	70	204	3.46	7.61	30.58	1;2;3
Mahlajook	130	31	0.02	0.02	7.47	
Õun	30	12	0.06	0.11	2.97	
Kokku :	870	23.72	38.01	109.34		

Nädala keskmine : **886** **29.43** **34.48** **116.42**

Lasteaia nädalamenüü



Grupp

4–5 aastased

esmaspäev, 19.jaanuar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesi kud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Nisuhelbepuder	200	365	7.86	23.64	31.74	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	19	0.66	0.28	3.56	
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						
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 :		1103	37.46	47.02	135.20	
teisipäev, 20.jaanuar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesi kud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Hirsipuder	200	288	5.91	19.33	22.74	2
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00	
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	253	4.02	6.35	46.09	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						
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 :		1077	32.71	39.56	151.18	

Lasteaia nädalamenüü



Grupp

4–5 aastased

kolmapäev, 21.jaanuar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesi kud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Neljaviiljapuder	200	364	9.63	17.70	43.64	1;2
Maasika toormoos	20	8	0.12	0.03	1.87	
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	13	0.41	0.33	2.44	
Maasikasmuuti	150	76	3.62	2.74	9.40	2
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Ohtusöök						
Peedisupp	150	47	1.56	0.22	9.87	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õun	40	16	0.08	0.14	3.96	
Kokku :		1082	38.66	34.32	155.77	
neljapäev, 22.jaanuar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesi kud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Odratangupuder	200	347	6.26	23.13	29.34	1;2
Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25	
Pria piimatoode	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Nuikapsas	40	10	0.20	0.08	2.40	
Lõuna						
Kõrvitsapüreesupp kanalihaga	200	111	9.35	4.25	9.69	2
Rõstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.14	1
Kamavaht	100	93	2.73	0.51	20.00	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						
Tatrapuder	150	176	6.25	1.80	34.81	
Külm jogurtikaste	20	11	0.64	0.49	0.89	2
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Ploom	40	17	0.28	0.24	3.76	
Kokku :		1084	38.57	37.87	149.04	

Lasteaia nädalamenüü



Grupp

4–5 aastased

reede, 23.jaanuar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesi kud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Piima-makaronisupp	200	263	6.38	16.84	21.17	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
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õhtusöök						
Marja - rukkikook	90	263	4.45	9.79	39.32	1;2;3
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Õun	40	16	0.08	0.14	3.96	
Kokku :		1092	30.60	45.07	142.21	

Nädala keskmine : **1088 35.6 40.77 146.68**

Lasteaia nädalamenüü



Grupp

6–7 aastased

esmaspäev, 19.jaanuar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesi kud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Nisuhelbepuder	200	365	7.86	23.64	31.74	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	24	0.82	0.35	4.45	
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						
Hakklihasupp	200	132	5.98	7.80	10.13	
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Õun	50	20	0.10	0.18	4.95	
Kokku :		1249	42.78	50.88	157.47	
teisipäev, 20.jaanuar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesi kud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Hirsipuder	200	318	5.93	22.61	22.78	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	253	4.02	6.35	46.09	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						
Kartuli panniroog brokoliga	200	164	5.10	5.55	25.85	
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Pirn	50	21	0.20	0.20	5.30	
Kokku :		1208	37.12	45.42	167.13	

Lasteaia nädalamenüü



Grupp

6–7 aastased

kolmapäev, 21.jaanuar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesi kud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Neljaviljapuder	200	402	9.66	21.80	43.68	1;2
Maasika toormoos	20	8	0.12	0.03	1.87	
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	16	0.52	0.42	3.05	
Maasikasmuuti	150	76	3.62	2.74	9.40	2
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Ohtusöök						
Peedisupp	200	63	2.08	0.29	13.16	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õun	50	20	0.10	0.18	4.95	
Kokku :		1211	42.77	39.58	172.25	
neljapäev, 22.jaanuar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesi kud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Odratangupuder	200	347	6.26	23.13	29.34	1;2
Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25	
Pria piimatoode	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Nuikapsas	50	12	0.25	0.10	3.00	
Lõuna						
Kõrvitsapüreesupp kanalihaga	250	139	11.69	5.31	12.12	2
Rõstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.14	1
Kamavaht	100	93	2.73	0.51	20.00	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						
Tatrapuder	200	235	8.33	2.40	46.41	
Külm jogurtikaste	20	11	0.64	0.49	0.89	2
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Ploom	50	21	0.35	0.30	4.70	
Kokku :		1235	44.75	40.28	175.26	

Lasteaia nädalamenüü



Grupp

6–7 aastased

reede, 23.jaanuar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesi kud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Piima-makaronisupp	200	263	6.38	16.84	21.17	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
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õhtusöök						
Marja - rukkikook	120	350	5.93	13.05	52.42	1;2;3
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Õun	50	20	0.10	0.18	4.95	
Kokku :		1233	34.53	49.98	163.03	

Nädala keskmine : **1227 40.39 45.23 167.03**