

Lasteaia nädalamenüü



Grupp

1–3 aastased

esmaspäev, 26.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesi kud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Viieviljapuder	150	292	4.60	22.47	16.60	1;2
Mustsõstar	20	10	0.22	0.08	2.72	
Pria piimatoode	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Porgand	30	10	0.30	0.12	2.31	
Lõuna						
Bolognesekest	100	70	6.48	1.97	6.87	
Keedetud spagetid	100	67	2.28	0.87	12.27	1
Kapsasalat paprikaga	30	8	0.34	0.06	1.70	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Maitsevesi	130	2	0.09	0.12	0.62	
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Ohtusöök						
Sealiha - aedviljasupp	130	60	5.50	1.89	5.66	
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Apelsin	30	13	0.33	0.03	3.06	
Kokku :	883	33.67	41.65	94.43		
teisipäev, 27.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesi kud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Täisterakaerahelbepuder	150	326	6.40	23.46	23.38	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						
Kana-köögiviljasupp	180	114	5.63	6.90	8.19	
Piimapuding	130	107	3.53	2.93	16.58	2
Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25	
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Ohtusöök						
Ühepajatoit lihata	130	70	1.84	0.95	14.55	
Maitsevesi	130	2	0.09	0.12	0.62	
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õun	30	12	0.06	0.11	2.97	
Kokku :	901	26.03	39.52	112.67		

Lasteaia nädalamenüü



Grupp

1–3 aastased

kolmapäev, 28.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesi kud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Mannapuder	150	300	4.80	23.04	18.20	1;2
Jõhvikapüree	20	6	0.08	0.14	1.36	
Pria piimatoode	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Valge redis	30	5	0.30	0.03	1.05	
Lõuna						
Sealiharisoto	180	202	9.67	3.29	33.94	
Hapukapsa - peedisalat	30	9	0.37	0.21	1.53	
Ahjuõunasmuuti	130	60	2.21	1.86	9.16	2
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Ohtusöök						
Köögililjasupp lihata	130	29	0.94	0.17	6.48	
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Banaan	30	31	0.36	0.09	7.29	
Kokku :	883	27.70	34.13	116.66		
neljapäev, 29.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesi kud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Riisipuder	150	282	5.22	15.26	30.92	2
Marja toormoos	10	4	0.09	0.01	0.62	
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Porgand	30	10	0.30	0.12	2.31	
Lõuna						
Kalasupp tomatiga	180	76	9.77	1.17	6.92	4
Marjatarretis	130	108	2.50	0.03	23.28	
Vahukoor	20	67	0.50	7.00	0.60	2
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Ohtusöök						
Makaronid kanahakklihaga	130	190	7.71	4.48	29.28	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 :	933	33.27	32.76	124.82		

Lasteaia nädalamenüü



Grupp

1–3 aastased

reede, 30.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesi kud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Keedetud muna	40	36	3.00	2.40	0.24	3
Rukkileib ahjukalaga	50	161	5.28	8.12	16.81	1;2
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Kõrvits	30	6	0.24	0.03	1.44	
Lõuna						
Kana-lillkapsahautis	100	40	6.60	0.17	3.57	
Ahjukartulid ürtidega	100	109	2.66	0.64	23.66	
Porgandisalat õunaga	30	13	0.23	0.27	2.67	
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Mahlajook	130	31	0.02	0.02	7.47	
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Ohtusöök						
Purukook õuntega	80	257	3.03	11.31	35.79	1;2;3
Maitsevesi	130	2	0.09	0.12	0.62	
Pirn	30	13	0.12	0.12	3.18	
Kokku :	876		29.76	31.70	119.90	

Nädala keskmine : **895** **30.09** **35.95** **113.7**

Lasteaia nädalamenüü



Grupp

4–5 aastased

esmaspäev, 26.jaanuar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesi kud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Viieviljapuder	200	337	6.10	24.22	22.06	1;2
Mustsõstar	20	10	0.22	0.08	2.72	
Pria piimatoode	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Porgand	40	13	0.40	0.16	3.08	
Lõuna						
Bolognesekaste	130	91	8.42	2.56	8.93	
Keedetud spagetid	130	87	2.96	1.13	15.95	1
Kapsasalat paprikaga	40	10	0.45	0.09	2.26	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Ohtusöök						
Sealiha - aedviljasupp	150	69	6.34	2.18	6.53	
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Apelsin	40	17	0.44	0.04	4.08	
Kokku :		1075	41.42	45.64	124.92	
teisipäev, 27.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
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						
Kana-köögiviljasupp	200	127	6.26	7.67	9.10	
Piimapuding	150	123	4.07	3.38	19.12	2
Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25	
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Ohtusöök						
Ühepajatoit lihata	150	80	2.13	1.10	16.79	
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Õun	40	16	0.08	0.14	3.96	
Kokku :		1054	31.30	42.89	138.41	

Lasteaia nädalamenüü



Grupp

4–5 aastased

kolmapäev, 28.jaanuar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesi kud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Mannapuder	200	337	6.35	23.89	24.20	1;2
Jõhvikapüree	20	6	0.08	0.14	1.36	
Pria piimatoode	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Valge redis	40	6	0.40	0.04	1.40	
Lõuna						
Sealiharisoto	200	224	10.74	3.65	37.71	
Hapukapsa - peedisalat	40	13	0.49	0.28	2.04	
Ahjuõunasmuuti	150	70	2.55	2.15	10.58	2
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Ohtusöök						
Köögiviljasupp lihata	150	33	1.08	0.20	7.47	
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Banaan	40	42	0.48	0.12	9.72	
Kokku :		1057	33.60	36.77	148.11	
neljapäev, 29.jaanuar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesi kud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Riisipuder	200	338	6.93	16.24	41.18	2
Marja toormoos	10	4	0.09	0.01	0.62	
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Porgand	40	13	0.40	0.16	3.08	
Lõuna						
Kalasupp tomatiga	200	85	10.86	1.30	7.69	4
Marjatarretis	150	124	2.88	0.03	26.86	
Vahukoor	20	67	0.50	7.00	0.60	2
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Ohtusöök						
Makaronid kanahakklihaga	150	220	8.89	5.17	33.79	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 :		1109	39.40	35.33	156.43	

Lasteaia nädalamenüü



Grupp

4–5 aastased

reede, 30.jaanuar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesi kud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Keedetud muna	40	36	3.00	2.40	0.24	3
Rukkileib ahjukalaga	60	194	6.34	9.74	20.18	1;2
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Kõrvits	40	8	0.32	0.04	1.92	
Lõuna						
Kana-lillkapsahautis	130	52	8.59	0.22	4.64	
Ahjukartulid ürtidega	130	141	3.46	0.83	30.76	
Porgandisalat õunaga	40	17	0.30	0.35	3.56	
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Ohtusöök						
Purukook õuntega	110	354	4.16	15.55	49.21	1;2;3
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Pirn	40	17	0.16	0.16	4.24	
Kokku :		1093	35.76	38.28	153.86	

Nädala keskmine : **1078 36.3 39.78 144.35**

Lasteaia nädalamenüü



Grupp

6–7 aastased

esmaspäev, 26.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
Mustsõstar	20	10	0.22	0.08	2.72	
Pria piimatoode	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Porgand	50	17	0.50	0.20	3.85	
Lõuna						
Bolognesekaste	150	105	9.72	2.95	10.31	
Keedetud spagetid	150	101	3.42	1.30	18.41	1
Kapsasalat paprikaga	50	13	0.56	0.11	2.83	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoode	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Ohtusöök						
Sealiha - aedviljasupp	200	92	8.46	2.91	8.71	
Leivatoode	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Apelsin	50	22	0.55	0.05	5.10	
Kokku :		1215	48.07	47.20	149.26	
teisipäev, 27.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
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						
Kana-köögiviljasupp	250	158	7.82	9.58	11.38	
Piimapuding	150	123	4.07	3.38	19.12	2
Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25	
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Ohtusöök						
Ühepajatoit lihata	200	107	2.84	1.47	22.39	
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoode	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Õun	50	20	0.10	0.18	4.95	
Kokku :		1234	36.92	46.58	169.17	

Lasteaia nädalamenüü



Grupp

6–7 aastased

kolmapäev, 28.jaanuar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesi kud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Mannapuder	200	337	6.35	23.89	24.20	1;2
Jõhvikapüree	20	6	0.08	0.14	1.36	
Pria piimatoode	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Valge redis	50	8	0.50	0.05	1.75	
Lõuna						
Sealiharisoto	250	281	13.42	4.57	47.13	
Hapukapsa - peedisalat	50	16	0.61	0.35	2.55	
Ahjuõunasmuuti	150	70	2.55	2.15	10.58	2
Leivatoode	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Ohtusöök						
Köögiiviljasupp lihata	200	44	1.45	0.27	9.96	
Leivatoode	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Banaan	50	52	0.60	0.15	12.15	
Kokku :		1226	39.45	38.89	179.27	
neljapäev, 29.jaanuar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesi kud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Riisipuder	200	338	6.93	16.24	41.18	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						
Kalasupp tomatiga	250	106	13.57	1.62	9.61	4
Marjatarretis	150	124	2.88	0.03	26.86	
Vahukoor	20	67	0.50	7.00	0.60	2
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Ohtusöök						
Makaronid kanahakklihaga	200	293	11.86	6.90	45.05	1
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õun	50	20	0.10	0.18	4.95	
Kokku :		1215	45.29	37.48	172.00	

Lasteaia nädalamenüü



Grupp

6–7 aastased

reede, 30.jaanuar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesi kud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Keedetud muna	40	36	3.00	2.40	0.24	3
Rukkileib ahjukalaga	60	194	6.34	9.74	20.18	1;2
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Kõrvits	50	10	0.40	0.05	2.40	
Lõuna						
Kana-lillkapsahautis	150	60	9.91	0.26	5.36	
Ahjukartulid ürtidega	150	163	3.99	0.96	35.49	
Porgandisalat õunaga	50	21	0.38	0.44	4.45	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Ohtusöök						
Purukook õuntega	120	386	4.54	16.97	53.69	1;2;3
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Pirn	50	21	0.20	0.20	5.30	
Kokku :		1249	41.29	44.72	174.03	

Nädala keskmine : **1228** **42.2** **42.97** **168.75**