

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

esmaspäev, 2.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Mannapuder	150	292	4.79	22.22	18.20	1;2
Maasikas	20	8	0.14	0.02	1.84	
Pria piimatoode	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Kaalikas	30	9	0.30	0.09	2.19	
Lõuna						
Kanakaste ürtidega	100	102	7.27	5.68	5.82	1;2
Keedetud makaronid	100	142	4.16	0.94	28.60	1
Peedisalat	30	14	0.48	0.21	2.61	
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						
Läätse supp sulajuustuga	130	108	7.45	3.01	13.32	2
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Õun	30	12	0.06	0.11	2.97	
Kokku :		934	34.32	41.90	105.68	

teisipäev, 3.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Kaerahelbe- õunapuder	150	290	4.83	22.84	17.10	1;2
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00	
Pria piimatoode	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Porgand	30	10	0.30	0.12	2.31	
Lõuna						
Minestroone sealihaga	180	101	8.29	2.74	11.10	1;9
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Keefiri-maasikatarretis	130	69	4.86	2.31	7.41	2
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Ohtusöök						
Köögiviljatamp	130	85	2.95	1.44	16.17	2
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
Pirn	30	13	0.12	0.12	3.18	
Kokku :		890	30.94	39.68	104.10	

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

kolmapäev, 4.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Odrahelbepuder	150	298	5.82	19.72	25.17	1;2
Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25	
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Valge redis	30	5	0.30	0.03	1.05	
Lõuna						
Hakkliha-köögiviljaroog	180	178	6.98	7.14	22.56	
Porgandisalat jöhvikatega	30	16	0.26	0.28	3.50	
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Banaani-mango jogurtikokteil	130	84	3.11	2.25	13.18	2
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Ohtusöök						
Aedviljapüreesupp	130	58	1.77	2.79	7.22	2
Röstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.14	1
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Õun	30	12	0.06	0.11	2.97	
Kokku :		937	29.58	39.99	116.90	

neljapäev, 5.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Nisuhelbepuder	150	311	5.93	21.83	23.85	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
Värske kapsas	30	7	0.33	0.06	1.62	
Lõuna						
Kanasupp kikerhernestega	180	166	13.92	6.56	12.52	
Marja- rukkivaht	80	71	1.36	0.29	15.81	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						
Tatrarroog sealihaga	130	161	8.42	4.40	22.91	
Maitsevesi	130	2	0.09	0.12	0.62	
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Apelsin	30	13	0.33	0.03	3.06	
Kokku :		947	39.06	39.04	112.21	

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

reede, 6.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Piima - rukkihelbesupp	150	272	4.24	22.26	14.38	1;2
Sepik kanavõidega	25	87	2.85	4.30	7.95	
Nuikapsas	30	7	0.15	0.06	1.80	
Lõuna						
Tomatine kalakaste	100	60	8.26	0.98	4.65	4
Keedetud riis	100	128	2.52	0.88	27.30	
Valge redise salat maitserohelisega	30	6	0.32	0.19	1.07	
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Mahlajook	130	31	0.02	0.02	7.47	
Leivatode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Ohtusöök						
Kook marjadega	70	129	3.90	1.80	23.78	1;2;3
Maitsevesi	130	2	0.09	0.12	0.62	
Õun	30	12	0.06	0.11	2.97	
Kokku :		875	27.15	36.10	110.44	

Nädala keskmine : **917** **32.21** **39.34** **109.87**

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 4–5 aastased

esmaspäev, 2.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Mannapuder	200	330	6.34	23.07	24.20	1;2
Maasikas	20	8	0.14	0.02	1.84	
Pria piimatoode	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Kaalikas	40	12	0.40	0.12	2.92	
Lõuna						
Kanakaste ürtidega	130	133	9.46	7.39	7.56	1;2
Keedetud makaronid	130	185	5.41	1.22	37.18	1
Peedisalat	40	19	0.64	0.28	3.48	
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						
Läätse supp sulajuustuga	150	125	8.59	3.47	15.37	2
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õun	40	16	0.08	0.14	3.96	
Kokku :		1131	42.38	46.03	137.37	

teisipäev, 3.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Kaerahelbe- õunapuder	200	327	6.39	23.89	22.73	1;2
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00	
Pria piimatoode	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Porgand	40	13	0.40	0.16	3.08	
Lõuna						
Minestroone sealihaga	200	113	9.21	3.05	12.34	1;9
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Keefiri-maasikatarretis	150	80	5.61	2.67	8.55	2
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Ohtusöök						
Köögiviljatamp	150	98	3.40	1.66	18.65	2
Külm jogurtikaste	20	11	0.64	0.49	0.89	2
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Pirn	40	17	0.16	0.16	4.24	
Kokku :		1056	37.23	42.72	132.49	

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 4–5 aastased

kolmapäev, 4.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Odrahelbepuder	200	363	7.73	22.46	33.52	1;2
Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25	
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Valge redis	40	6	0.40	0.04	1.40	
Lõuna						
Hakkliha-köögiviljaroog	200	198	7.75	7.93	25.07	
Porgandisalat jõhvikatega	40	21	0.34	0.37	4.67	
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Banaani-mango jogurtikokteil	150	97	3.59	2.60	15.21	2
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Õhtusöök						
Aedviljapüreesupp	150	67	2.04	3.22	8.32	2
Röstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.14	1
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Õun	40	16	0.08	0.14	3.96	
Kokku :		1140	35.67	45.43	149.38	

neljapäev, 5.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Nisuhelbepuder	200	297	7.81	16.26	31.66	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
Värske kapsas	40	10	0.44	0.08	2.16	
Lõuna						
Kanasupp kikerhernestega	200	185	15.46	7.29	13.91	
Marja- rukkivaht	100	88	1.70	0.36	19.76	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						
Tatrarroog sealihaga	150	186	9.72	5.08	26.43	
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Apelsin	40	17	0.44	0.04	4.08	
Kokku :		1059	45.99	35.68	141.17	

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 4–5 aastased

reede, 6.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Piima - rukkihelbesupp	200	302	5.60	23.12	19.10	1;2
Sepik kanavõidega	30	104	3.42	5.17	9.54	
Nuikapsas	40	10	0.20	0.08	2.40	
Lõuna						
Tomatine kalakaste	130	77	10.74	1.27	6.04	4
Keedetud riis	130	166	3.28	1.15	35.49	
Valge redise salat maitserohelisega	40	8	0.42	0.25	1.43	
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						
Kook marjadega	100	184	5.57	2.58	33.97	1;2;3
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Õun	40	16	0.08	0.14	3.96	
Kokku :		1077	34.99	39.63	145.04	

Nädala keskmine : **1093 39.25 41.9 141.09**

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 6–7 aastased

esmaspäev, 2.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
--------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------	-----------

Hommikusöök

Mannapuder	200	330	6.34	23.07	24.20	1;2
Maasikas	20	8	0.14	0.02	1.84	
Pria piimatoode	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Kaalikas	50	15	0.50	0.15	3.65	

Lõuna

Kanakaste ürtidega	150	154	10.91	8.52	8.72	1;2
Keedetud makaronid	150	213	6.24	1.41	42.90	1
Peedialat	50	24	0.80	0.35	4.35	
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

Läätse supp sulajuustuga	200	167	11.45	4.63	20.49	2
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Õun	50	20	0.10	0.18	4.95	
Kokku :		1348	51.08	49.99	173.26	

teisipäev, 3.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
--------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------	-----------

Hommikusöök

Kaerahelbe- õunapuder	200	327	6.39	23.89	22.73	1;2
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00	
Pria piimatoode	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Porgand	50	17	0.50	0.20	3.85	

Lõuna

Minestroone sealihaga	250	141	11.52	3.81	15.42	1;9
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Keefiri-maasikatarretis	150	80	5.61	2.67	8.55	2
Leivatoode	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2

Ohtusöök

Köögiviljatamp	200	131	4.54	2.22	24.87	2
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
Pirn	50	21	0.20	0.20	5.30	
Kokku :		1210	43.28	45.14	159.58	

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 6–7 aastased

kolmapäev, 4.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
--------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------	-----------

Hommikusöök

Odrahelbepuder	200	348	7.72	20.82	33.50	1;2
Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25	
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Valge redis	50	8	0.50	0.05	1.75	

Lõuna

Hakkliha-köögiviljaroog	250	248	9.69	9.92	31.34	
Porgandisalat jõhvikatega	50	27	0.43	0.46	5.84	
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Banaani-mango jogurtikokteil	150	97	3.59	2.60	15.21	2
Leivatoode	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2

Ohtusöök

Aedviljapüreesupp	200	89	2.72	4.30	11.10	2
Röstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.14	1
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Õun	50	20	0.10	0.18	4.95	
Kokku :		1294	40.95	48.02	176.88	

neljapäev, 5.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
--------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------	-----------

Hommikusöök

Nisuhelbepuder	200	260	7.78	12.16	31.61	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
Värske kapsas	50	12	0.55	0.10	2.70	

Lõuna

Kanasupp kikerhernestega	250	231	19.33	9.11	17.39	
Marja- rukkivaht	100	88	1.70	0.36	19.76	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

Tatrarroog sealihaga	200	248	12.96	6.77	35.24	
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Apelsin	50	22	0.55	0.05	5.10	
Kokku :		1251	56.57	36.46	176.27	

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 6–7 aastased

reede, 6.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Piima - rukkihelbesupp	200	302	5.60	23.12	19.10	1;2
Sepik kanavõidega	30	104	3.42	5.17	9.54	
Nuikapsas	50	12	0.25	0.10	3.00	
Lõuna						
Tomatine kalakaste	150	89	12.39	1.46	6.97	4
Keedetud riis	150	192	3.78	1.33	40.95	
Valge redise salat maitserohelisega	50	10	0.53	0.31	1.79	
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatode	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Ohtusöök						
Kook marjadega	120	221	6.68	3.09	40.76	1;2;3
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Õun	50	20	0.10	0.18	4.95	
Kokku :		1217	40.07	41.31	170.81	

Nädala keskmine :

1264	46.39	44.18	171.36
------	-------	-------	--------