

# Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

| esmaspäev, 16.märts    | Kogus, g | Kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|------------------------|----------|------|----------|----------|---------------|-----------|
| <b>Hommikusöök</b>     |          |      |          |          |               |           |
| Odrahelbepuder         | 150      | 328  | 5.84     | 23.00    | 25.21         | 1;2       |
| Mustsõstar             | 20       | 10   | 0.22     | 0.08     | 2.72          |           |
| Pria piimatoode        | 125      | 73   | 4.02     | 3.79     | 5.73          | 2         |
| Porgand                | 30       | 10   | 0.30     | 0.12     | 2.31          |           |
| <b>Lõuna</b>           |          |      |          |          |               |           |
| Karrine kanakaste      | 100      | 86   | 6.53     | 4.09     | 5.76          | 2         |
| Keedetud makaronid     | 100      | 142  | 4.16     | 0.94     | 28.60         | 1         |
| Kaalikasalat           | 30       | 14   | 0.28     | 0.09     | 3.43          |           |
| Mahlajook              | 130      | 31   | 0.02     | 0.02     | 7.47          |           |
| Leivatoode             | 20       | 57   | 1.64     | 0.67     | 10.65         | 1;11;2    |
| <b>Ohtusöök</b>        |          |      |          |          |               |           |
| Värskekapsasupp lihata | 150      | 39   | 1.26     | 0.20     | 8.64          |           |
| Leivatoode             | 20       | 57   | 1.64     | 0.67     | 10.65         | 1;11;2    |
| Õun                    | 30       | 12   | 0.06     | 0.11     | 2.97          |           |
| Kokku :                |          | 860  | 25.97    | 33.78    | 114.14        |           |

| teisipäev, 17.märts    | Kogus, g | Kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|------------------------|----------|------|----------|----------|---------------|-----------|
| <b>Hommikusöök</b>     |          |      |          |          |               |           |
| Neljaviiljapuder       | 150      | 245  | 4.35     | 19.16    | 14.22         | 1;2       |
| Marja toormoos         | 20       | 7    | 0.18     | 0.03     | 1.25          |           |
| Pria piimatoode        | 125      | 73   | 4.02     | 3.79     | 5.73          | 2         |
| Kaalikas               | 30       | 9    | 0.30     | 0.09     | 2.19          |           |
| <b>Lõuna</b>           |          |      |          |          |               |           |
| Talupojasupp sealihaga | 180      | 99   | 7.94     | 2.78     | 11.07         | 1;9       |
| Hapukoor, R 20 %       | 20       | 41   | 0.56     | 4.00     | 0.72          | 2         |
| Marjatarretis          | 100      | 83   | 1.92     | 0.02     | 17.90         |           |
| Vahukoor               | 20       | 67   | 0.50     | 7.00     | 0.60          | 2         |
| Leivatoode             | 20       | 57   | 1.64     | 0.67     | 10.65         | 1;11;2    |
| <b>Ohtusöök</b>        |          |      |          |          |               |           |
| 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    |
| Pirn                   | 30       | 13   | 0.12     | 0.12     | 3.18          |           |
| Kokku :                |          | 917  | 29.31    | 40.50    | 109.84        |           |

# Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

| kolmapäev, 18.märts          | Kogus, g | Kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|------------------------------|----------|------|----------|----------|---------------|-----------|
| <b>Hommikusöök</b>           |          |      |          |          |               |           |
| Hirsi-õunapuder              | 150      | 283  | 5.57     | 19.47    | 21.64         | 2         |
| Maasika-mustsõstra toormoos  | 20       | 9    | 0.15     | 0.04     | 2.12          |           |
| Pria piimatoode              | 125      | 73   | 4.02     | 3.79     | 5.73          | 2         |
| Nuikapsas                    | 30       | 7    | 0.15     | 0.06     | 1.80          |           |
| <b>Lõuna</b>                 |          |      |          |          |               |           |
| Värskekapsa - hakklihahautis | 100      | 83   | 4.24     | 5.90     | 3.85          |           |
| Keedetud kartulid            | 100      | 104  | 2.66     | 0.14     | 23.66         |           |
| Porgandisalat                | 30       | 10   | 0.28     | 0.11     | 2.38          |           |
| Seemnesegu                   | 10       | 55   | 2.28     | 4.37     | 2.48          | 11        |
| Keefiri - mangokokteil       | 130      | 72   | 3.28     | 2.54     | 9.62          | 2         |
| Leivatoode                   | 20       | 57   | 1.64     | 0.67     | 10.65         | 1;11;2    |
| <b>Ohtusöök</b>              |          |      |          |          |               |           |
| Köögiljapüreesupp            | 130      | 63   | 1.96     | 2.79     | 8.41          | 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 :                      |          | 927  | 30.04    | 41.31    | 112.10        |           |

| neljapäev, 19.märts           | Kogus, g | Kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|-------------------------------|----------|------|----------|----------|---------------|-----------|
| <b>Hommikusöök</b>            |          |      |          |          |               |           |
| Nisuhelbepuder                | 150      | 199  | 5.84     | 9.53     | 23.71         | 1;2       |
| Aedmarjamoos                  | 20       | 44   | 0        | 0        | 11.00         |           |
| Pria piimatoode               | 125      | 73   | 4.02     | 3.79     | 5.73          | 2         |
| Valge redis                   | 30       | 5    | 0.30     | 0.03     | 1.05          |           |
| <b>Lõuna</b>                  |          |      |          |          |               |           |
| Kana - nuudlisupp kartulitega | 180      | 89   | 8.82     | 0.32     | 12.95         | 1         |
| Maasikakreem riisiga          | 130      | 190  | 2.50     | 12.29    | 17.30         | 2         |
| Leivatoode                    | 30       | 86   | 2.46     | 1.01     | 15.97         | 1;11;2    |
| <b>Ohtusöök</b>               |          |      |          |          |               |           |
| Ühepajatoit sealihaga         | 130      | 105  | 8.14     | 2.84     | 12.79         |           |
| Maitsevesi                    | 130      | 2    | 0.09     | 0.12     | 0.62          |           |
| Leivatoode                    | 30       | 86   | 2.46     | 1.01     | 15.97         | 1;11;2    |
| Apelsin                       | 30       | 13   | 0.33     | 0.03     | 3.06          |           |
| Kokku :                       |          | 892  | 34.96    | 30.97    | 120.15        |           |

# Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

| reede, 20.märts                | Kogus, g | Kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|--------------------------------|----------|------|----------|----------|---------------|-----------|
| <b>Hommikusöök</b>             |          |      |          |          |               |           |
| Piima - täisterakaerahelbesupp | 150      | 246  | 4.54     | 19.37    | 13.83         | 1;2       |
| Sepik munavõiga                | 25       | 72   | 1.90     | 3.58     | 7.92          | 1;2;3     |
| Punane kapsas                  | 30       | 8    | 0.48     | 0.06     | 1.62          |           |
| <b>Lõuna</b>                   |          |      |          |          |               |           |
| Kalapada                       | 100      | 59   | 7.61     | 1.75     | 3.65          | 4         |
| Keedetud riis                  | 100      | 128  | 2.52     | 0.88     | 27.30         |           |
| Peedi - küüslaugusalat         | 30       | 15   | 0.49     | 0.21     | 2.67          |           |
| Maitsevesi                     | 130      | 2    | 0.09     | 0.12     | 0.62          |           |
| Leivatode                      | 30       | 86   | 2.46     | 1.01     | 15.97         | 1;11;2    |
| <b>Ohtusöök</b>                |          |      |          |          |               |           |
| Marja - rukkikook              | 80       | 233  | 3.95     | 8.70     | 34.95         | 1;2;3     |
| Maitsevesi                     | 130      | 2    | 0.09     | 0.12     | 0.62          |           |
| Õun                            | 30       | 12   | 0.06     | 0.11     | 2.97          |           |
| Kokku :                        |          | 864  | 24.19    | 35.91    | 112.12        |           |

Nädala keskmine : 

|     |       |       |        |
|-----|-------|-------|--------|
| 892 | 28.89 | 36.49 | 113.67 |
|-----|-------|-------|--------|

# Lasteaia nädalamenüü



Grupp 4–5 aastased

| esmaspäev, 16.märts    | Kogus, g | Energia kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesik ud,g | Allergeen |
|------------------------|----------|--------------|----------|----------|----------------|-----------|
| <b>Hommikusöök</b>     |          |              |          |          |                |           |
| Odrahelbepuder         | 200      | 378          | 7.74     | 24.10    | 33.54          | 1;2       |
| Mustsõstar             | 20       | 10           | 0.22     | 0.08     | 2.72           |           |
| Pria piimatoode        | 125      | 73           | 4.02     | 3.79     | 5.73           | 2         |
| Porgand                | 40       | 13           | 0.40     | 0.16     | 3.08           |           |
| <b>Lõuna</b>           |          |              |          |          |                |           |
| Karrine kanakaste      | 130      | 112          | 8.49     | 5.32     | 7.49           | 2         |
| Keedetud makaronid     | 130      | 185          | 5.41     | 1.22     | 37.18          | 1         |
| Kaalikasalat           | 40       | 19           | 0.38     | 0.11     | 4.57           |           |
| Mahlajook              | 150      | 36           | 0.02     | 0.02     | 8.62           |           |
| Leivatoode             | 30       | 86           | 2.46     | 1.01     | 15.97          | 1;11;2    |
| <b>Ohtusöök</b>        |          |              |          |          |                |           |
| Värskekapsasupp lihata | 150      | 39           | 1.26     | 0.20     | 8.64           |           |
| Leivatoode             | 30       | 86           | 2.46     | 1.01     | 15.97          | 1;11;2    |
| Õun                    | 40       | 16           | 0.08     | 0.14     | 3.96           |           |
| Kokku :                |          | 1052         | 32.94    | 37.16    | 147.47         |           |

| teisipäev, 17.märts    | Kogus, g | Energia kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesik ud,g | Allergeen |
|------------------------|----------|--------------|----------|----------|----------------|-----------|
| <b>Hommikusöök</b>     |          |              |          |          |                |           |
| Neljaviiljapuder       | 200      | 276          | 5.76     | 20.08    | 18.90          | 1;2       |
| Marja toormoos         | 20       | 7            | 0.18     | 0.03     | 1.25           |           |
| Pria piimatoode        | 125      | 73           | 4.02     | 3.79     | 5.73           | 2         |
| Kaalikas               | 40       | 12           | 0.40     | 0.12     | 2.92           |           |
| <b>Lõuna</b>           |          |              |          |          |                |           |
| Talupojasupp sealihaga | 200      | 109          | 8.82     | 3.09     | 12.30          | 1;9       |
| Hapukoor, R 20 %       | 20       | 41           | 0.56     | 4.00     | 0.72           | 2         |
| Marjatarretis          | 130      | 108          | 2.50     | 0.03     | 23.28          |           |
| Vahukoor               | 20       | 67           | 0.50     | 7.00     | 0.60           | 2         |
| Leivatoode             | 30       | 86           | 2.46     | 1.01     | 15.97          | 1;11;2    |
| <b>Ohtusöök</b>        |          |              |          |          |                |           |
| Tatrapuder             | 150      | 176          | 6.25     | 1.80     | 34.81          |           |
| Külm jogurtikaste      | 30       | 16           | 0.97     | 0.74     | 1.33           | 2         |
| 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 :                |          | 1078         | 35.14    | 43.00    | 138.73         |           |

# Lasteaia nädalamenüü



Grupp 4–5 aastased

| kolmapäev, 18.märts          | Kogus, g | Energia kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|------------------------------|----------|--------------|----------|----------|---------------|-----------|
| <b>Hommikusöök</b>           |          |              |          |          |               |           |
| Hirsi-õunapuder              | 200      | 290          | 7.35     | 16.39    | 28.76         | 2         |
| Maasika-mustsõstra toormoos  | 20       | 9            | 0.15     | 0.04     | 2.12          |           |
| Pria piimatoode              | 125      | 73           | 4.02     | 3.79     | 5.73          | 2         |
| Nuikapsas                    | 40       | 10           | 0.20     | 0.08     | 2.40          |           |
| <b>Lõuna</b>                 |          |              |          |          |               |           |
| Värskekapsa - hakklihahautis | 130      | 108          | 5.52     | 7.67     | 5.00          |           |
| Keedetud kartulid            | 130      | 135          | 3.46     | 0.18     | 30.76         |           |
| Porgandisalat                | 40       | 14           | 0.38     | 0.15     | 3.18          |           |
| Seemnesegu                   | 10       | 55           | 2.28     | 4.37     | 2.48          | 11        |
| Keefiri - mangokokteil       | 150      | 83           | 3.79     | 2.92     | 11.10         | 2         |
| Leivatoode                   | 30       | 86           | 2.46     | 1.01     | 15.97         | 1;11;2    |
| <b>Ohtusöök</b>              |          |              |          |          |               |           |
| Köögiljapüreesupp            | 150      | 73           | 2.26     | 3.22     | 9.70          | 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 :                      |          | 1107         | 37.34    | 41.95    | 148.60        |           |

| neljapäev, 19.märts           | Kogus, g | Energia kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|-------------------------------|----------|--------------|----------|----------|---------------|-----------|
| <b>Hommikusöök</b>            |          |              |          |          |               |           |
| Nisuhelbepuder                | 200      | 365          | 7.86     | 23.64    | 31.74         | 1;2       |
| Aedmarjamoos                  | 20       | 44           | 0        | 0        | 11.00         |           |
| Pria piimatoode               | 125      | 73           | 4.02     | 3.79     | 5.73          | 2         |
| Valge redis                   | 40       | 6            | 0.40     | 0.04     | 1.40          |           |
| <b>Lõuna</b>                  |          |              |          |          |               |           |
| Kana - nuudlisupp kartulitega | 200      | 99           | 9.80     | 0.35     | 14.39         | 1         |
| Maasikakreem riisiga          | 130      | 190          | 2.50     | 12.29    | 17.30         | 2         |
| Leivatoode                    | 30       | 86           | 2.46     | 1.01     | 15.97         | 1;11;2    |
| <b>Ohtusöök</b>               |          |              |          |          |               |           |
| Ühepajatoit sealihaga         | 150      | 122          | 9.39     | 3.27     | 14.76         |           |
| 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 :                       |          | 1091         | 39.43    | 45.58    | 133.05        |           |

# Lasteaia nädalamenüü



Grupp 4–5 aastased

| reede, 20.märts              | Kogus, g | Energia kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|------------------------------|----------|--------------|----------|----------|---------------|-----------|
| <b>Hommikusöök</b>           |          |              |          |          |               |           |
| Piima - täisterakaerahelbesu | 200      | 278          | 6.02     | 20.36    | 18.38         | 1;2       |
| Sepik munavõiga              | 30       | 86           | 2.28     | 4.30     | 9.51          | 1;2;3     |
| Punane kapsas                | 40       | 10           | 0.64     | 0.08     | 2.16          |           |
| <b>Lõuna</b>                 |          |              |          |          |               |           |
| Kalapada                     | 130      | 77           | 9.89     | 2.27     | 4.75          | 4         |
| Keedetud riis                | 130      | 166          | 3.28     | 1.15     | 35.49         |           |
| Peedi - küüslaugusalat       | 40       | 19           | 0.66     | 0.28     | 3.56          |           |
| Maitsevesi                   | 150      | 3            | 0.10     | 0.14     | 0.71          |           |
| Leivatood                    | 40       | 115          | 3.28     | 1.34     | 21.30         | 1;11;2    |
| <b>Ohtusöök</b>              |          |              |          |          |               |           |
| Marja - rukkikook            | 100      | 292          | 4.94     | 10.88    | 43.69         | 1;2;3     |
| Maitsevesi                   | 150      | 3            | 0.10     | 0.14     | 0.71          |           |
| Õun                          | 40       | 16           | 0.08     | 0.14     | 3.96          |           |
| Kokku :                      |          | 1065         | 31.27    | 41.08    | 144.22        |           |

Nädala keskmine : 

|      |       |       |        |
|------|-------|-------|--------|
| 1079 | 35.22 | 41.75 | 142.41 |
|------|-------|-------|--------|

# Lasteaia nädalamenüü



Grupp 6–7 aastased

| esmaspäev, 16.märts    | Kogus, g | Energia kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|------------------------|----------|--------------|----------|----------|---------------|-----------|
| <b>Hommikusöök</b>     |          |              |          |          |               |           |
| Odrahelbepuder         | 200      | 378          | 7.74     | 24.10    | 33.54         | 1;2       |
| Mustsõstar             | 20       | 10           | 0.22     | 0.08     | 2.72          |           |
| Pria piimatoode        | 125      | 73           | 4.02     | 3.79     | 5.73          | 2         |
| Porgand                | 50       | 17           | 0.50     | 0.20     | 3.85          |           |
| <b>Lõuna</b>           |          |              |          |          |               |           |
| Karrine kanakaste      | 150      | 129          | 9.79     | 6.14     | 8.64          | 2         |
| Keedetud makaronid     | 150      | 213          | 6.24     | 1.41     | 42.90         | 1         |
| Kaalikasalat           | 50       | 24           | 0.48     | 0.14     | 5.72          |           |
| Mahlajook              | 150      | 36           | 0.02     | 0.02     | 8.62          |           |
| Leivatoode             | 40       | 115          | 3.28     | 1.34     | 21.30         | 1;11;2    |
| <b>Ohtusöök</b>        |          |              |          |          |               |           |
| Värskekapsasupp lihata | 200      | 51           | 1.68     | 0.27     | 11.52         |           |
| Leivatoode             | 50       | 144          | 4.10     | 1.68     | 26.62         | 1;11;2    |
| Õun                    | 50       | 20           | 0.10     | 0.18     | 4.95          |           |
| Kokku :                |          | 1209         | 38.17    | 39.35    | 176.11        |           |

| teisipäev, 17.märts    | Kogus, g | Energia kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|------------------------|----------|--------------|----------|----------|---------------|-----------|
| <b>Hommikusöök</b>     |          |              |          |          |               |           |
| Neljaviiljapuder       | 200      | 276          | 5.76     | 20.08    | 18.90         | 1;2       |
| Marja toormoos         | 20       | 7            | 0.18     | 0.03     | 1.25          |           |
| Pria piimatoode        | 125      | 73           | 4.02     | 3.79     | 5.73          | 2         |
| Kaalikas               | 50       | 15           | 0.50     | 0.15     | 3.65          |           |
| <b>Lõuna</b>           |          |              |          |          |               |           |
| Talupojasupp sealihaga | 250      | 137          | 11.02    | 3.87     | 15.38         | 1;9       |
| Hapukoor, R 20 %       | 20       | 41           | 0.56     | 4.00     | 0.72          | 2         |
| Marjatarretis          | 130      | 108          | 2.50     | 0.03     | 23.28         |           |
| Vahukoor               | 20       | 67           | 0.50     | 7.00     | 0.60          | 2         |
| Leivatoode             | 30       | 86           | 2.46     | 1.01     | 15.97         | 1;11;2    |
| <b>Ohtusöök</b>        |          |              |          |          |               |           |
| Tatrapuder             | 200      | 235          | 8.33     | 2.40     | 46.41         |           |
| Külm jogurtikaste      | 30       | 16           | 0.97     | 0.74     | 1.33          | 2         |
| Maitsevesi             | 150      | 3            | 0.10     | 0.14     | 0.71          |           |
| Leivatoode             | 40       | 115          | 3.28     | 1.34     | 21.30         | 1;11;2    |
| Pirn                   | 50       | 21           | 0.20     | 0.20     | 5.30          |           |
| Kokku :                |          | 1201         | 40.38    | 44.78    | 160.53        |           |

# Lasteaia nädalamenüü



Grupp 6–7 aastased

| kolmapäev, 18.märts | Kogus, g | Energia kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---------------------|----------|--------------|----------|----------|---------------|-----------|
|---------------------|----------|--------------|----------|----------|---------------|-----------|

## Hommikusöök

|                             |     |     |      |       |       |   |
|-----------------------------|-----|-----|------|-------|-------|---|
| Hirsi-õunapuder             | 200 | 290 | 7.35 | 16.39 | 28.76 | 2 |
| Maasika-mustsõstra toormoos | 20  | 9   | 0.15 | 0.04  | 2.12  |   |
| Pria piimatoode             | 125 | 73  | 4.02 | 3.79  | 5.73  | 2 |
| Nuikapsas                   | 50  | 12  | 0.25 | 0.10  | 3.00  |   |

## Lõuna

|                              |     |     |      |      |       |        |
|------------------------------|-----|-----|------|------|-------|--------|
| Värskekapsa - hakklihahautis | 150 | 124 | 6.37 | 8.85 | 5.77  |        |
| Keedetud kartulid            | 150 | 156 | 3.99 | 0.21 | 35.49 |        |
| Porgandisalat                | 50  | 17  | 0.48 | 0.19 | 3.97  |        |
| Seemnesegu                   | 10  | 55  | 2.28 | 4.37 | 2.48  | 11     |
| Keefiri - mangokokteil       | 150 | 83  | 3.79 | 2.92 | 11.10 | 2      |
| Leivatoode                   | 50  | 144 | 4.10 | 1.68 | 26.62 | 1;11;2 |

## Ohtusöök

|                         |     |      |       |       |        |        |
|-------------------------|-----|------|-------|-------|--------|--------|
| Köögiviljapüreesupp     | 200 | 97   | 3.02  | 4.29  | 12.94  | 2      |
| Rõstitud 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 :                 |     | 1265 | 42.11 | 45.34 | 175.69 |        |

| neljapäev, 19.märts | Kogus, g | Energia kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---------------------|----------|--------------|----------|----------|---------------|-----------|
|---------------------|----------|--------------|----------|----------|---------------|-----------|

## Hommikusöök

|                 |     |     |      |       |       |     |
|-----------------|-----|-----|------|-------|-------|-----|
| Nisuhelbepuder  | 200 | 365 | 7.86 | 23.64 | 31.74 | 1;2 |
| Aedmarjamoos    | 20  | 44  | 0    | 0     | 11.00 |     |
| Pria piimatoode | 125 | 73  | 4.02 | 3.79  | 5.73  | 2   |
| Valge redis     | 50  | 8   | 0.50 | 0.05  | 1.75  |     |

## Lõuna

|                               |     |     |       |       |       |        |
|-------------------------------|-----|-----|-------|-------|-------|--------|
| Kana - nuudlisupp kartulitega | 250 | 124 | 12.25 | 0.44  | 17.98 | 1      |
| Maasikakreem riisiga          | 130 | 190 | 2.50  | 12.29 | 17.30 | 2      |
| Leivatoode                    | 50  | 144 | 4.10  | 1.68  | 26.62 | 1;11;2 |

## Ohtusöök

|                       |     |      |       |       |        |        |
|-----------------------|-----|------|-------|-------|--------|--------|
| Ühepajatoit sealihaga | 200 | 162  | 12.52 | 4.36  | 19.68  |        |
| 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 :               |     | 1277 | 48.50 | 48.12 | 164.23 |        |

# Lasteaia nädalamenüü



Grupp 6–7 aastased

| reede, 20.märts               | Kogus, g | Energia kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|-------------------------------|----------|--------------|----------|----------|---------------|-----------|
| <b>Hommikusöök</b>            |          |              |          |          |               |           |
| Piima - täisterakaerahelbesup | 200      | 278          | 6.02     | 20.36    | 18.38         | 1;2       |
| Sepik munavõiga               | 30       | 86           | 2.28     | 4.30     | 9.51          | 1;2;3     |
| Punane kapsas                 | 50       | 13           | 0.80     | 0.10     | 2.70          |           |
| <b>Lõuna</b>                  |          |              |          |          |               |           |
| Kalapada                      | 150      | 89           | 11.42    | 2.62     | 5.48          | 4         |
| Keedetud riis                 | 150      | 192          | 3.78     | 1.33     | 40.95         |           |
| Peedi - küüslaugusalat        | 50       | 24           | 0.82     | 0.35     | 4.45          |           |
| Maitsevesi                    | 150      | 3            | 0.10     | 0.14     | 0.71          |           |
| Leivatode                     | 50       | 144          | 4.10     | 1.68     | 26.62         | 1;11;2    |
| <b>Ohtusöök</b>               |          |              |          |          |               |           |
| Marja - rukkikook             | 120      | 350          | 5.93     | 13.05    | 52.42         | 1;2;3     |
| Maitsevesi                    | 150      | 3            | 0.10     | 0.14     | 0.71          |           |
| Õun                           | 50       | 20           | 0.10     | 0.18     | 4.95          |           |
| Kokku :                       |          | 1201         | 35.45    | 44.25    | 166.88        |           |

Nädala keskmine : 

|      |       |       |        |
|------|-------|-------|--------|
| 1231 | 40.92 | 44.37 | 168.69 |
|------|-------|-------|--------|