

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

esmaspäev, 23.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Rukkihelbepuder	150	288	4.52	23.15	16.35	1;2
Maasikas	20	8	0.14	0.02	1.84	
Pria piimatoode	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Porgand	30	5	0.33	0.06	1.08	9
Lõuna						
Bolognese-kaste	100	70	6.48	1.97	6.87	
Keedetud makaronid	100	67	2.28	0.87	12.27	1
Peedisalat	30	13	0.48	0.06	2.61	
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Marja-keefirikokteil	100	54	2.56	1.80	6.49	2
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Ohtusöök						
Kalkuni-paprikasupp	100	35	4.00	0.51	4.05	
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Pirn	30	13	0.12	0.12	3.18	
Kokku :		854	31.81	36.89	98.98	

teisipäev, 24.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Kaheksaviljapuder	150	296	5.42	23.84	14.71	1;2
Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25	
Pria piimatoode	100	58	3.22	3.03	4.58	2
Kaalikas	30	9	0.30	0.09	2.19	
Lõuna						
Kanasupp valgete ubadega	180	76	8.99	0.25	10.43	
Piimapuding	130	107	3.53	2.93	16.58	2
Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25	
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Ohtusöök						
Küpsetatud kartulid tomati ja juustuga	100	119	6.18	3.70	15.84	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 :		863	33.05	36.10	101.38	

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

kolmapäev, 25.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Munapuder	90	93	6.44	5.45	4.04	1;2;3
Rukkileib ahjukalaga	30	97	3.17	4.87	10.09	1;2
Pria piimatoode	100	58	3.22	3.03	4.58	2
Värske kapsas	30	7	0.33	0.06	1.62	
Lõuna						
Sealiharisoto	180	202	9.67	3.29	33.94	
Valge redise - porgandisalat	30	8	0.30	0.08	1.88	
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Mahlajook	130	31	0.02	0.02	7.47	
Leivatode	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Ohtusöök						
Köögiviljasupp lihata	150	33	1.08	0.20	7.47	
Leivatode	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Banaan	30	31	0.36	0.09	7.29	
Kokku :		873	34.57	26.33	124.70	

neljapäev, 26.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Riisipuder	150	170	5.13	2.96	30.78	2
Maasika toormoos	20	8	0.12	0.03	1.87	
Pria piimatoode	100	58	3.22	3.03	4.58	2
Porgand	30	10	0.30	0.12	2.31	
Lõuna						
Selge kalasupp	180	67	8.90	0.53	7.08	4
Kaerahelbe - marjakrõbedik	100	247	4.52	5.38	44.33	1;2
Vaniljekaste	20	17	0.60	0.50	2.65	2
Leivatode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Ohtusöök						
Makaronid hakklihaga	100	166	5.87	5.10	23.84	1
Maitsevesi	130	2	0.09	0.12	0.62	
Leivatode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õun	30	12	0.06	0.11	2.97	
Kokku :		901	32.91	19.56	147.65	

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

reede, 27.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Täisterakaerahelbepuder	150	326	6.40	23.46	23.38	1;2
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00	
Pria piimatoode	100	58	3.22	3.03	4.58	2
Valge redis	30	5	0.30	0.03	1.05	
Lõuna						
Kana-liillkapsahautis	100	40	6.60	0.17	3.57	
Keedetud kartulid	100	104	2.66	0.14	23.66	
Hiinakapsasalat maisiga	30	11	0.56	0.26	1.78	
Maitsevesi	80	2	0.06	0.07	0.38	
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Ohtusöök						
Purukook õuntega	45	145	1.70	6.36	20.13	1;2;3
Maitsevesi	130	2	0.09	0.12	0.62	
Pirn	30	13	0.12	0.12	3.18	
Kokku :		864	24.99	35.10	114.63	

Nädala keskmine :

871	31.47	30.8	117.47
-----	-------	------	--------

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 4–5 aastased

esmaspäev, 23.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Rukkihelbepuder	200	284	5.95	19.93	21.68	1;2
Maasikas	20	8	0.14	0.02	1.84	
Pria piimatoode	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Porgand	40	6	0.44	0.08	1.44	9
Lõuna						
Bolognese-kaste	130	91	8.42	2.56	8.93	
Keedetud makaronid	130	87	2.96	1.13	15.95	1
Peedisalat	40	17	0.64	0.08	3.48	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Marja-keefirikokteil	150	81	3.84	2.70	9.74	2
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Ohtusöök						
Kalkuni-paprikasupp	150	53	6.00	0.77	6.08	
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Pirn	40	17	0.16	0.16	4.24	
Kokku :		1057	43.69	42.64	126.68	

teisipäev, 24.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Kaheksaviljapuder	200	324	7.17	24.14	19.54	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	
Lõuna						
Kanasupp valgete ubadega	200	85	9.99	0.28	11.58	
Piimapuding	150	123	4.07	3.38	19.12	2
Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25	
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Ohtusöök						
Küpsetatud kartulid tomati ja juustuga	150	179	9.27	5.54	23.76	2
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 :		1060	42.02	40.27	132.42	

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 4–5 aastased

kolmapäev, 25.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Munapuder	150	155	10.74	9.09	6.73	1;2;3
Rukkileib ahjukalaga	40	129	4.23	6.49	13.45	1;2
Pria piimatoode	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Värske kapsas	40	10	0.44	0.08	2.16	
Lõuna						
Sealiharisoto	200	224	10.74	3.65	37.71	
Valge redise - porgandisalat	40	11	0.40	0.11	2.50	
Seemnesegu	25	137	5.70	10.93	6.21	11
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Ohtusöök						
Köögiviljasupp lihata	150	33	1.08	0.20	7.47	
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Banaan	40	42	0.48	0.12	9.72	
Kokku :		1080	44.41	37.16	142.90	

neljapäev, 26.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Riisipuder	200	226	6.84	3.94	41.04	2
Maasika toormoos	20	8	0.12	0.03	1.87	
Pria piimatoode	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Porgand	40	13	0.40	0.16	3.08	
Lõuna						
Selge kalasupp	200	75	9.89	0.59	7.86	4
Kaerahelbe - marjakrõbedik	100	247	4.52	5.38	44.33	1;2
Vaniljekaste	20	17	0.60	0.50	2.65	2
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Ohtusöök						
Makaronid hakklihaga	150	250	8.81	7.64	35.76	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 :		1128	41.12	24.66	184.26	

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 4–5 aastased

reede, 27.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Täisterakaerahelbepuder	200	374	8.49	24.72	31.10	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	
Lõuna						
Kana-lillkapsahautis	130	52	8.59	0.22	4.64	
Keedetud kartulid	130	135	3.46	0.18	30.76	
Hiinakapsasalat maisiga	40	15	0.74	0.35	2.37	
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Ohtusöök						
Purukook õuntega	90	289	3.41	12.73	40.26	1;2;3
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Pirn	40	17	0.16	0.16	4.24	
Kokku :		1126	32.75	43.81	154.22	

Nädala keskmine : **1090** **40.8** **37.71** **148.1**

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 6–7 aastased

esmaspäev, 23.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
---------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------	-----------

Hommikusöök

Rukkihelbepuder	200	284	5.95	19.93	21.68	1;2
Maasikas	20	8	0.14	0.02	1.84	
Pria piimatoode	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Porgand	50	8	0.55	0.10	1.80	9

Lõuna

Bolognese-kaste	150	105	9.72	2.95	10.31	
Keedetud makaronid	150	101	3.42	1.30	18.41	1
Peedisalat	50	22	0.80	0.10	4.35	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Marja-keefirikokteil	150	81	3.84	2.70	9.74	2
Leivatoode	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2

Ohtusöök

Kalkuni-paprikasupp	200	71	8.00	1.02	8.11	
Leivatoode	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Pirn	50	21	0.20	0.20	5.30	
Kokku :		1227	51.04	44.89	156.12	

teisipäev, 24.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
---------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------	-----------

Hommikusöök

Kaheksaviljapuder	200	324	7.17	24.14	19.54	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	

Lõuna

Kanasupp valgete ubadega	250	106	12.49	0.35	14.48	
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

Küpsetatud kartulid tomati ja juustuga	200	239	12.36	7.39	31.68	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 :		1205	49.37	42.94	155.60	

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 6–7 aastased

kolmapäev, 25.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Munapuder	150	155	10.74	9.09	6.73	1;2;3
Rukkileib ahjukalaga	40	129	4.23	6.49	13.45	1;2
Pria piimatoode	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Värske kapsas	50	12	0.55	0.10	2.70	

Lõuna

Sealiharisoto	250	281	13.42	4.57	47.13	
Valge redise - porgandisalat	50	14	0.50	0.13	3.13	
Seemnesegu	25	137	5.70	10.93	6.21	11
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatoode	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2

Ohtusöök

Köögiviljasupp 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 :		1278	51.07	39.58	179.69	

neljapäev, 26.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Riisipuder	200	226	6.84	3.94	41.04	2
Maasika toormoos	20	8	0.12	0.03	1.87	
Pria piimatoode	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Porgand	50	17	0.50	0.20	3.85	

Lõuna

Selge kalasupp	250	93	12.37	0.74	9.83	4
Kaerahelbe - marjakrõbedik	100	247	4.52	5.38	44.33	1;2
Vaniljekaste	20	17	0.60	0.50	2.65	2
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2

Ohtusöök

Makaronid hakklihaga	200	333	11.74	10.19	47.68	1
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Õun	50	20	0.10	0.18	4.95	
Kokku :		1295	48.29	28.11	210.56	

Lasteaia nädalamenüü



Grupp

6–7 aastased

reede, 27.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Täisterakaerahelbepuder	200	374	8.49	24.72	31.10	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-lillkapsahautis	150	60	9.91	0.26	5.36	
Keedetud kartulid	150	156	3.99	0.21	35.49	
Hiinakapsasalat maisiga	50	19	0.92	0.44	2.96	
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Ohtusöök						
Purukook õuntega	100	321	3.78	14.14	44.74	1;2;3
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Pirn	50	21	0.20	0.20	5.30	
Kokku :		1226	36.11	45.77	171.47	

Nädala keskmine :

1246

47.18

40.26

174.69