

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

esmaspäev, 30.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Kaerahelbe - õunapuder kaneeliga	150	304	5.50	23.32	18.83	1;2
Marjasegu	20	7	0.20	0.02	1.12	
Pria piimatoode	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Punane kapsas	30	8	0.48	0.06	1.62	
Lõuna						
Kurzeme strooganov	100	107	6.88	7.13	4.25	1;2
Keedetud tatar	100	118	4.16	1.20	23.20	
Hiinakapsasalat tilliga	30	8	0.51	0.25	1.04	
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Maitsevesi	130	2	0.09	0.12	0.62	
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Ohtusöök						
Kanasupp spinatiga	130	46	5.99	0.19	5.53	
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Õun	30	12	0.06	0.11	2.97	
Kokku :		856	33.13	40.06	92.77	

teisipäev, 31.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Viieviljapuder	150	262	4.58	19.19	16.56	1;2
Maasika-mustsõstra toormoos	20	9	0.15	0.04	2.12	
Pria piimatoode	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Porgand	30	10	0.30	0.12	2.31	
Lõuna						
Koorene köögiviljapüreesupp kanaga	180	98	8.44	3.82	8.10	2
Röstitud sepikukuubikud	20	82	4.22	1.30	12.28	1
Õuna - odravaht	100	104	1.38	0.45	23.96	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						
Kartulivorm ürtidega	130	156	8.73	5.63	18.05	2;3
Maitsevesi	130	2	0.09	0.12	0.62	
Pirn	30	13	0.12	0.12	3.18	
Kokku :		921	35.99	36.84	111.28	

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

kolmapäev, 1.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Odrahelbepuder	150	328	5.84	23.00	25.21	1;2
Aedmarjamoos	10	22	0	0	5.50	
Pria piimatoode	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Nuikapsas	30	7	0.15	0.06	1.80	
Lõuna						
Kalapasta	180	215	12.82	3.80	32.60	1;4
Peedisalat jogurtiga	30	13	0.53	0.13	2.48	2
Mahlajook	130	31	0.02	0.02	7.47	
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 :		903	30.61	37.32	111.64	

neljapäev, 2.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Keedetud muna	40	36	3.00	2.40	0.24	3
Sepik ürdivõiga	50	191	2.72	12.43	16.00	1;2
Pria piimatoode	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Valge redis	30	5	0.30	0.03	1.05	
Lõuna						
Ukraina Borš sealihaga	180	85	7.69	2.62	7.88	
Hapukoor, R 20 %	10	20	0.28	2.00	0.36	2
Lihavõttepasha	130	204	8.24	6.94	26.53	2
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Ohtusöök						
Ahjupirukas köögivilja-juustukattega	80	186	7.64	12.41	11.73	1;2;3
Maitsevesi	130	2	0.09	0.12	0.62	
Pirn	30	13	0.12	0.12	3.18	
Kokku :		901	36.56	43.87	89.29	

Nädala keskmine : **895** **34.07** **39.52** **101.24**

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 4–5 aastased

esmaspäev, 30.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Kaerahelbe - õunapuder kaneeliga	200	345	7.28	24.54	25.03	1;2
Marjasegu	20	7	0.20	0.02	1.12	
Pria piimatoode	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Punane kapsas	40	10	0.64	0.08	2.16	
Lõuna						
Kurzeme strooganov	130	140	8.95	9.27	5.52	1;2
Keedetud tatar	130	153	5.41	1.56	30.17	
Hiinakapsasalat tilliga	40	10	0.68	0.33	1.38	
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatood	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Ohtusöök						
Kanasupp spinatiga	150	53	6.91	0.22	6.38	
Leivatood	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õun	40	16	0.08	0.14	3.96	
Kokku :		1067	42.29	46.81	121.91	

teisipäev, 31.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Viieviljapuder	200	330	6.09	23.40	22.06	1;2
Maasika-mustsõstra toormoos	20	9	0.15	0.04	2.12	
Pria piimatoode	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Porgand	40	13	0.40	0.16	3.08	
Lõuna						
Koorene köögiviljapüreesupp kanaga	200	109	9.38	4.25	9.00	2
Röstitud sepikukuubikud	20	82	4.22	1.30	12.28	1
Õuna - odravaht	100	104	1.38	0.45	23.96	1
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Leivatood	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Ohtusöök						
Kartulivorm ürtidega	150	180	10.07	6.50	20.83	2;3
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Pirn	40	17	0.16	0.16	4.24	
Kokku :		1060	40.75	42.78	127.71	

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 4–5 aastased

kolmapäev, 1.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Odrahelbepuder	200	378	7.74	24.10	33.54	1;2
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00	
Pria piimatoode	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Nuikapsas	40	10	0.20	0.08	2.40	
Lõuna						
Kalapasta	200	239	14.24	4.22	36.22	1;4
Peedisalat jogurtiga	40	18	0.70	0.17	3.30	2
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
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 :		1085	36.41	40.39	144.31	

neljapäev, 2.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Keedetud muna	40	36	3.00	2.40	0.24	3
Sepik ürdivõiga	60	229	3.26	14.92	19.20	1;2
Pria piimatoode	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Valge redis	40	6	0.40	0.04	1.40	
Lõuna						
Ukraina Borš sealihaga	200	94	8.55	2.91	8.75	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Lihavõttepasha	150	235	9.51	8.01	30.62	2
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Ohtusöök						
Ahjupirukas köögivilja-juustukattega	100	233	9.55	15.51	14.66	1;2;3
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Pirn	40	17	0.16	0.16	4.24	
Kokku :		1053	41.57	52.89	102.24	

Nädala keskmine : **1066** **40.26** **45.72** **124.04**

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 6–7 aastased

esmaspäev, 30.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
---------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------	-----------

Hommikusöök

Kaerahelbe - õunapuder kaneeliga	200	345	7.28	24.54	25.03	1;2
Marjasegu	20	7	0.20	0.02	1.12	
Pria piimatoode	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Punane kapsas	50	13	0.80	0.10	2.70	

Lõuna

Kurzeme strooganov	150	161	10.33	10.70	6.38	1;2
Keedetud tatar	150	176	6.25	1.80	34.81	
Hiinakapsasalat tilliga	50	13	0.85	0.41	1.73	
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoode	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2

Ohtusöök

Kanasupp spinatiga	200	71	9.22	0.29	8.51	
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Õun	50	20	0.10	0.18	4.95	
Kokku :		1225	49.63	49.70	147.39	

teisipäev, 31.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
---------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------	-----------

Hommikusöök

Viieviljapuder	200	322	6.09	22.58	22.05	1;2
Maasika-mustsõstra toormoos	20	9	0.15	0.04	2.12	
Pria piimatoode	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Porgand	50	17	0.50	0.20	3.85	

Lõuna

Koorene köögiviljapüreesupp kanaga	250	136	11.72	5.31	11.24	2
Röstitud sepikukuubikud	20	82	4.22	1.30	12.28	1
Õuna - odravaht	100	104	1.38	0.45	23.96	1
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Leivatoode	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2

Ohtusöök

Kartulivorm ürtidega	200	240	13.43	8.67	27.77	2;3
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Pirn	50	21	0.20	0.20	5.30	
Kokku :		1205	48.23	45.95	149.35	

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 6–7 aastased

kolmapäev, 1.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
---------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------	-----------

Hommikusöök

Odrahelbepuder	200	378	7.74	24.10	33.54	1;2
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00	
Pria piimatoode	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Nuikapsas	50	12	0.25	0.10	3.00	

Lõuna

Kalapasta	250	299	17.80	5.28	45.27	1;4
Peedisalat jogurtiga	50	22	0.88	0.22	4.12	2
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62	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 :		1303	44.99	44.85	179.60	

neljapäev, 2.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
---------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------	-----------

Hommikusöök

Keedetud muna	40	36	3.00	2.40	0.24	3
Sepik ürdivõiga	60	229	3.26	14.92	19.20	1;2
Pria piimatoode	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Valge redis	50	8	0.50	0.05	1.75	

Lõuna

Ukraina Borš sealihaga	250	118	10.69	3.63	10.94	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Lihavõttepasha	150	235	9.51	8.01	30.62	2
Leivatoode	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2

Ohtusöök

Ahjupirukas köögivilja-juustukattega	120	280	11.46	18.62	17.59	1;2;3
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Pirn	50	21	0.20	0.20	5.30	
Kokku :		1215	48.22	57.78	124.74	

Nädala keskmine : **1237** **47.77** **49.57** **150.27**