

Lasteaia nädalamenüü



Grupp

1–3 aastased

esmaspäev, 2.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Rukkihelbepuder	150	281	4.51	22.33	16.35	1;2
Marjasegu	20	7	0.20	0.02	1.12	
Pria piimatoode	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Kaalikas	30	9	0.30	0.09	2.19	
Lõuna						
Kalkunikaste ürtidega	100	94	6.37	5.25	5.44	1;2
Keedetud riis	100	128	2.52	0.88	27.30	
Peedialat sõstraga	30	15	0.49	0.23	2.79	
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Maasika-mango jogurtikokteil	130	68	2.97	2.21	9.76	2
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Ohtusöök						
Värskekapsasupp lihata	130	33	1.09	0.17	7.49	
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Õun	30	12	0.06	0.11	2.97	
Kokku :	887		27.80	38.44	108.98	
teisipäev, 3.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Nisuhelbepuder	150	318	5.93	22.65	23.86	1;2
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00	
Pria piimatoode	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Varsseller	30	5	0.33	0.06	1.08	9
Lõuna						
Köögiivilja - frikadellisupp	180	96	7.52	2.56	11.32	1;3
Kohupiimakreem	55	56	4.01	1.46	6.67	2
Maasikasupp	55	13	0.11	0.04	3.20	
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Ohtusöök						
Kartuli-juusturoog	130	133	5.82	4.86	17.15	2
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 :	864		31.47	36.40	104.97	

Lasteaia nädalamenüü



Grupp

1–3 aastased

kolmapäev, 4.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Odrahelbepuder	150	328	5.84	23.00	25.21	1;2
Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25	
Pria piimatoode	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Porgand	30	10	0.30	0.12	2.31	
Lõuna						
Tomatine kanapasta	180	227	12.39	5.53	31.54	1;2
Hiinakapsasalat maisiga	30	11	0.56	0.26	1.78	
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Mahlajook	130	31	0.02	0.02	7.47	
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Ohtusöök						
Köögiiviljasupp valgete ubadega	130	57	2.99	0.23	12.25	
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Õun	30	12	0.06	0.11	2.97	
	Kokku :	922	31.95	38.29	114.27	
neljapäev, 5.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Neljaviiljapuder	150	275	4.37	22.44	14.26	1;2
Maasika toormoos	20	8	0.12	0.03	1.87	
Pria piimatoode	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Värske kapsas	30	7	0.33	0.06	1.62	
Lõuna						
Rassolnik sealihaga	180	109	8.18	2.78	13.35	1
Hapukoor, R 20 %	10	20	0.28	2.00	0.36	2
Õuna - odravaht	80	83	1.10	0.36	19.17	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						
Riisiroog hakklihaga	130	165	5.37	6.34	22.33	
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 :	892	28.79	40.12	106.17	

Lasteaia nädalamenüü



Grupp

1–3 aastased

reede, 6.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Piima-makaronisupp	150	293	4.85	23.08	15.99	1;2
Sepik sulatatud juustuga	25	67	2.82	2.00	9.43	1;2
Valge redis	30	5	0.30	0.03	1.05	
Lõuna						
Kalaguljašš	100	74	6.03	2.89	5.85	1;2;4
Ahjukartulid ürtidega	100	109	2.66	0.64	23.66	
Kaalikasalat	30	14	0.28	0.09	3.43	
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Maitsevesi	130	2	0.09	0.12	0.62	
Leivatode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Ohtusöök						
Ahjupirukas kanaga	60	135	6.74	8.52	8.18	1;2;3
Maitsevesi	130	2	0.09	0.12	0.62	
Õun	30	12	0.06	0.11	2.97	
Kokku :	853	28.66	42.98	90.25		

Nädala keskmine : **884** **29.73** **39.25** **104.93**

Lasteaia nädalamenüü



Grupp

4–5 aastased

esmaspäev, 2.veebruar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Rukkihelbepuder	200	314	5.97	23.21	21.72	1;2
Marjasegu	20	7	0.20	0.02	1.12	
Pria piimatoode	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Kaalikas	40	12	0.40	0.12	2.92	
Lõuna						
Kalkunikaste ürtidega	130	122	8.28	6.82	7.07	1;2
Keedetud riis	130	166	3.28	1.15	35.49	
Peedisalat sõstraga	40	20	0.65	0.31	3.72	
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Maasika-mango jogurtikokteil	150	79	3.43	2.55	11.26	2
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Ohtusöök						
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 :		1071	34.80	44.19	136.03	
teisipäev, 3.veebruar	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	68	4.05	3.28	5.71	2
Varsseller	40	6	0.44	0.08	1.44	9
Lõuna						
Köögililja - frikadellisupp	200	107	8.36	2.84	12.58	1;3
Kohupiimakreem	75	77	5.46	1.99	9.10	2
Maasikasupp	75	18	0.15	0.06	4.36	
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Ohtusöök						
Kartuli-juusturoog	150	153	6.71	5.61	19.78	2
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	39.31	40.03	137.77	

Lasteaia nädalamenüü



Grupp

4–5 aastased

kolmapäev, 4.veebruar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Odrahelbepuder	200	378	7.74	24.10	33.54	1;2
Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25	
Pria piimatoode	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Porgand	40	13	0.40	0.16	3.08	
Lõuna						
Tomatine kanapasta	200	252	13.77	6.14	35.04	1;2
Hiinakapsasalat maisiga	40	15	0.74	0.35	2.37	
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Ohtusöök						
Köögiiviljasupp valgete ubadega	150	66	3.45	0.27	14.13	
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Õun	40	16	0.08	0.14	3.96	
	Kokku :	1108	38.45	41.21	147.45	
neljapäev, 5.veebruar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Neljaviiljapuder	200	306	5.78	23.36	18.94	1;2
Maasika toormoos	20	8	0.12	0.03	1.87	
Pria piimatoode	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Värske kapsas	40	10	0.44	0.08	2.16	
Lõuna						
Rassolnik sealihaga	200	121	9.09	3.08	14.83	1
Hapukoor, R 20 %	10	20	0.28	2.00	0.36	2
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	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Ohtusöök						
Riisiroog hakklihaga	150	191	6.19	7.32	25.77	
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 :	1075	34.83	43.50	138.22	

Lasteaia nädalamenüü



Grupp

4–5 aastased

reede, 6.veebruar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Piima-makaronisupp	200	330	6.43	24.22	21.25	1;2
Sepik sulatatud juustuga	30	80	3.38	2.40	11.32	1;2
Valge redis	40	6	0.40	0.04	1.40	
Lõuna						
Kalaguljašš	130	96	7.84	3.76	7.61	1;2;4
Ahjupartulid ürtidega	130	141	3.46	0.83	30.76	
Kaalikasalat	40	19	0.38	0.11	4.57	
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatode	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Ohtusöök						
Ahjupirukas kanaga	90	202	10.10	12.79	12.27	1;2;3
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Õun	40	16	0.08	0.14	3.96	
Kokku :		1066	37.83	50.28	118.34	

Nädala keskmine : **1076 37.04 43.84 135.56**

Lasteaia nädalamenüü



Grupp

6–7 aastased

esmaspäev, 2.veebruar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesi kud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Rukkihelbepuder	250	348	7.43	24.09	27.10	1;2
Marjasegu	20	7	0.20	0.02	1.12	
Pria piimatoode	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Kaalikas	50	15	0.50	0.15	3.65	
Lõuna						
Kalkunikaste ürtidega	150	141	9.56	7.87	8.16	1;2
Keedetud riis	150	192	3.78	1.33	40.95	
Peedisalat sõstraga	50	25	0.81	0.39	4.65	
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Maasika-mango jogurtikokteil	150	79	3.43	2.55	11.26	2
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Ohtusöök						
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 :	1289	42.02	47.86	174.79	
teisipäev, 3.veebruar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesi kud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Nisuhelbepuder	250	411	9.79	24.63	39.62	1;2
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00	
Pria piimatoode	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Varsseller	50	8	0.55	0.10	1.80	9
Lõuna						
Köögililja - frikadellisupp	250	134	10.45	3.55	15.73	1;3
Kohupiimakreem	75	77	5.46	1.99	9.10	2
Maasikasupp	75	18	0.15	0.06	4.36	
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Ohtusöök						
Kartuli-juusturoog	200	204	8.95	7.48	26.38	2
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 :	1247	47.43	44.30	167.43	

Lasteaia nädalamenüü



Grupp

6–7 aastased

kolmapäev, 4.veebruar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesi kud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Odrahelbepuder	250	427	9.64	25.20	41.87	1;2
Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25	
Pria piimatoode	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Porgand	50	17	0.50	0.20	3.85	
Lõuna						
Tomatine kanapasta	250	315	17.22	7.68	43.81	1;2
Hiinakapsasalat maisiga	50	19	0.92	0.44	2.96	
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						
Köögiiviljasupp valgete ubadega	200	88	4.60	0.36	18.84	
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Õun	50	20	0.10	0.18	4.95	
	Kokku :	1311	46.89	44.78	182.26	
neljapäev, 5.veebruar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesi kud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Neljaviiljapuder	250	338	7.19	24.28	23.62	1;2
Maasika toormoos	20	8	0.12	0.03	1.87	
Pria piimatoode	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Värske kapsas	50	12	0.55	0.10	2.70	
Lõuna						
Rassolnik sealihaga	250	151	11.36	3.86	18.54	1
Hapukoor, R 20 %	10	20	0.28	2.00	0.36	2
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	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Ohtusöök						
Riisiroog hakklihaga	200	254	8.25	9.76	34.35	
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Pirn	50	21	0.20	0.20	5.30	
	Kokku :	1236	41.54	48.04	162.11	

Lasteaia nädalamenüü



Grupp

6–7 aastased

reede, 6.veebruar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesi kud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Piima-makaronisupp	250	368	8.00	25.36	26.51	1;2
Sepik sulatatud juustuga	30	80	3.38	2.40	11.32	1;2
Valge redis	50	8	0.50	0.05	1.75	
Lõuna						
Kalaguljašš	150	110	9.04	4.34	8.78	1;2;4
Ahjukartulid ürtidega	150	163	3.99	0.96	35.49	
Kaalikasalat	50	24	0.48	0.14	5.72	
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatooded	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Ohtusöök						
Ahjupirukas kanaga	110	247	12.35	15.63	15.00	1;2;3
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Õun	50	20	0.10	0.18	4.95	
	Kokku :	1253	45.24	55.73	145.36	

Nädala keskmine : **1267** **44.62** **48.14** **166.39**