

Lasteaia nädalamenüü



Grupp

1–3 aastased

esmaspäev, 9.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Täisterakaerahelbepuder	150	326	6.40	23.46	23.38	1;2
Mustsõstar	20	10	0.22	0.08	2.72	
Pria piimatoode	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Porgand	30	10	0.30	0.12	2.31	
Lõuna						
Kana-koorekaste	100	106	7.26	5.71	6.61	1;2
Keedetud riis	100	128	2.52	0.88	27.30	
Hapukapsasalat sibulaga	30	9	0.32	0.22	1.49	
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						
Köögiviljasupp lihata	130	29	0.94	0.17	6.48	
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Banaan	30	31	0.36	0.09	7.29	
Kokku :	889	28.02	39.84	107.69		
teisipäev, 10.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Ahjuomlett	100	109	7.71	5.89	5.81	1;2;3
Rukkileib kalaga	30	100	2.62	4.43	10.96	1;2;4
Pria piimatoode	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Punane kapsas	30	8	0.48	0.06	1.62	
Lõuna						
Koorene köögiviljapüreesupp kalkunilihaga	180	100	7.64	4.54	7.98	2
Rõstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.14	1
Kakaopuding	130	115	4.00	3.42	16.42	2
Maasika toormoos	10	4	0.06	0.02	0.93	
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Ohtusöök						
Makaroniroog juustuga	130	230	11.29	6.67	30.42	1;2;3
Maitsevesi	130	2	0.09	0.12	0.62	
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Õun	30	12	0.06	0.11	2.97	
Kokku :	905	43.39	30.53	110.88		

Lasteaia nädalamenüü



Grupp

1–3 aastased

kolmapäev, 11.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Viieviljapuder	150	247	4.57	17.55	16.54	1;2
Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25	
Pria piimatoode	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Kaalikas	30	9	0.30	0.09	2.19	
Lõuna						
Pikkpoiss maitserohelise ja küüslauguga	40	71	8.25	2.88	2.83	1;2;3
Valge kaste maitserohelisega	40	46	0.68	3.84	2.12	1;2
Keedetud kartulid	100	104	2.66	0.14	23.66	
Valge redise salat maitserohelisega	30	6	0.32	0.19	1.07	
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Õuna - keefirikokteil	130	64	2.99	2.42	7.68	2
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Ohtusöök						
Kana-brokolisupp	130	75	7.89	2.72	5.22	2
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Pirn	30	13	0.12	0.12	3.18	
Kokku :	938	39.21	39.65	105.87		
neljapäev, 12.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Hirsipuder	150	201	4.42	12.86	17.04	2
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00	
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Nuikapsas	30	7	0.15	0.06	1.80	
Lõuna						
Kalaseljanka	180	114	9.38	5.81	6.13	4
Hapukoor, R 20 %	10	20	0.28	2.00	0.36	2
Marja-jogurtidessert müsliga	130	211	6.99	10.06	23.26	1;2;6
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Ohtusöök						
Kartuli vormiroog ürtidega	130	109	4.08	2.45	18.02	2;3
Maitsevesi	130	2	0.09	0.12	0.62	
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Õun	30	12	0.06	0.11	2.97	
Kokku :	902	32.48	37.93	108.50		

Lasteaia nädalamenüü



Grupp

1–3 aastased

reede, 13.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Rukkihelbepuder	150	281	4.51	22.33	16.35	1;2
Maasika toormoos	20	8	0.12	0.03	1.87	
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Värske kapsas	30	7	0.33	0.06	1.62	
Lõuna						
Sealiha - riisiroog köögiviljadega	180	199	9.55	3.77	32.53	
Peedisalat köömnetega	30	14	0.48	0.21	2.61	
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						
Õuna - rukkikook	60	195	2.83	6.55	31.68	1;2;3
Maitsevesi	130	2	0.09	0.12	0.62	
Pirn	30	13	0.12	0.12	3.18	
Kokku :	929	25.72	41.37	117.06		

Nädala keskmine : **913 33.76 37.86 110**

Lasteaia nädalamenüü



Grupp

4–5 aastased

esmaspäev, 9.veebruar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesi kud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Täisterakaerahelbepuder	200	374	8.49	24.72	31.10	1;2
Mustõstar	20	10	0.22	0.08	2.72	
Pria piimatoode	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Porgand	40	13	0.40	0.16	3.08	
Lõuna						
Kana-koorekaste	130	138	9.44	7.42	8.60	1;2
Keedetud riis	130	166	3.28	1.15	35.49	
Hapukapsasalat sibulaga	40	12	0.43	0.30	1.98	
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						
Köögiviljasupp lihata	150	33	1.08	0.20	7.47	
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Banaan	40	42	0.48	0.12	9.72	
Kokku :		1087	35.17	43.96	141.00	
teisipäev, 10.veebruar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesi kud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Ahjuomlett	130	142	10.03	7.66	7.55	1;2;3
Rukkileib kalaga	30	100	2.62	4.43	10.96	1;2;4
Pria piimatoode	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Punane kapsas	40	10	0.64	0.08	2.16	
Lõuna						
Koorene köögiviljapüreesupp kalkunilihaga	200	112	8.49	5.04	8.86	2
Rõstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.14	1
Kakaopuding	150	133	4.61	3.95	18.94	2
Maasika toormoos	20	8	0.12	0.03	1.87	
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Ohtusöök						
Makaroniroog juustuga	150	265	13.02	7.69	35.10	1;2;3
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 :		1071	50.79	35.11	133.90	

Lasteaia nädalamenüü



Grupp

4–5 aastased

kolmapäev, 11.veebruar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesi kud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Viieviljapuder	200	262	6.04	16.02	21.98	1;2
Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25	
Pria piimatoode	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Kaalikas	40	12	0.40	0.12	2.92	
Lõuna						
Pikkpoiss maitserohelise ja küüslauguga	50	89	10.31	3.60	3.53	1;2;3
Valge kaste maitserohelisega	50	57	0.85	4.80	2.65	1;2
Keedetud kartulid	130	135	3.46	0.18	30.76	
Valge redise salat maitserohelisega	40	8	0.42	0.25	1.43	
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Õuna - keefirikokteil	150	73	3.45	2.79	8.86	2
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Ohtusöök						
Kana-brokolisupp	150	87	9.11	3.14	6.02	2
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Pirn	40	17	0.16	0.16	4.24	
	Kokku :	1102	47.27	41.42	134.43	
neljapäev, 12.veebruar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesi kud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Hirsipuder	200	251	5.88	15.23	22.70	2
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00	
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Nuikapsas	40	10	0.20	0.08	2.40	
Lõuna						
Kalaseljanka	200	126	10.42	6.45	6.81	4
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Marja-jogurtidessert müsliga	150	244	8.06	11.60	26.83	1;2;6
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Ohtusöök						
Kartuli vormiroog ürtidega	150	126	4.70	2.82	20.79	2;3
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 :	1099	38.67	45.60	133.86	

Lasteaia nädalamenüü



Grupp

4–5 aastased

reede, 13.veebruar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesi kud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Rukkihelbepuder	200	284	5.95	19.93	21.68	1;2
Maasika toormoos	20	8	0.12	0.03	1.87	
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Värske kapsas	40	10	0.44	0.08	2.16	
Lõuna						
Sealiha - riisiroog köögiviljadega	200	221	10.61	4.19	36.14	
Peedisalat köömnetega	40	19	0.64	0.28	3.48	
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Ohtusöök						
Õuna - rukkikook	90	292	4.25	9.83	47.52	1;2;3
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Pirn	40	17	0.16	0.16	4.24	
Kokku :		1097	30.78	43.16	150.87	

Nädala keskmine : **1091 40.54 41.85 138.81**

Lasteaia nädalamenüü



Grupp

6–7 aastased

esmaspäev, 9.veebruar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Täisterakaerahelbepuder	200	374	8.49	24.72	31.10	1;2
Mustsõstar	20	10	0.22	0.08	2.72	
Pria piimatoode	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Porgand	50	17	0.50	0.20	3.85	
Lõuna						
Kana-koorekaste	150	159	10.89	8.56	9.92	1;2
Keedetud riis	150	192	3.78	1.33	40.95	
Hapukapsasalat sibulaga	50	15	0.54	0.38	2.48	
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						
Köögiviljasupp lihata	200	44	1.45	0.27	9.96	
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Banaan	50	52	0.60	0.15	12.15	
Kokku :		1276	41.10	46.84	175.27	
teisipäev, 10.veebruar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Ahjuomlett	130	142	10.03	7.66	7.55	1;2;3
Rukkileib kalaga	30	100	2.62	4.43	10.96	1;2;4
Pria piimatoode	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Punane kapsas	50	13	0.80	0.10	2.70	
Lõuna						
Koorene köögiviljapüreesupp kalkunilihaga	250	139	10.61	6.30	11.08	2
Rõstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.14	1
Kakaopuding	150	133	4.61	3.95	18.94	2
Maasika toormoos	20	8	0.12	0.03	1.87	
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Ohtusöök						
Makaroniroog juustuga	200	353	17.37	10.25	46.80	1;2;3
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 :		1309	60.72	40.33	170.65	

Lasteaia nädalamenüü



Grupp

6–7 aastased

kolmapäev, 11.veebruar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Viieviljapuder	200	225	6.01	11.92	21.93	1;2
Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25	
Pria piimatoode	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Kaalikas	50	15	0.50	0.15	3.65	
Lõuna						
Pikkpoiss maitserohelise ja küüslauguga	60	107	12.38	4.32	4.24	1;2;3
Valge kaste maitserohelisega	50	57	0.85	4.80	2.65	1;2
Keedetud kartulid	150	156	3.99	0.21	35.49	
Valge redise salat maitserohelisega	50	10	0.53	0.31	1.79	
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Õuna - keefirikokteil	150	73	3.45	2.79	8.86	2
Leivatoode	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Ohtusöök						
Kana-brokolisupp	200	116	12.15	4.18	8.03	2
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Pirn	50	21	0.20	0.20	5.30	
	Kokku :	1227	55.59	40.26	159.94	
neljapäev, 12.veebruar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Hirsipuder	200	213	5.85	11.13	22.65	2
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00	
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Nuikapsas	50	12	0.25	0.10	3.00	
Lõuna						
Kalaseljanka	250	158	13.03	8.07	8.52	4
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Marja-jogurtidessert müsliga	150	244	8.06	11.60	26.83	1;2;6
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Ohtusöök						
Kartuli vormiroog ürtidega	200	167	6.27	3.76	27.72	2;3
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 :	1256	46.17	45.46	165.34	

Lasteaia nädalamenüü



Grupp

6–7 aastased

reede, 13.veebbruar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Rukkihelbepuder	200	284	5.95	19.93	21.68	1;2
Maasika toormoos	20	8	0.12	0.03	1.87	
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Värske kapsas	50	12	0.55	0.10	2.70	
Lõuna						
Sealiha - riisiroog köögiviljadega	250	277	13.27	5.23	45.18	
Peedisalat köömnetega	50	24	0.80	0.35	4.35	
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Ohtusöök						
Õuna - rukkikook	100	325	4.72	10.92	52.80	1;2;3
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Pirn	50	21	0.20	0.20	5.30	
Kokku :		1254	35.86	46.09	178.31	

Nädala keskmine :

1264	47.89	43.8	169.9
------	-------	------	-------