

Lasteaia nädalamenüü



Grupp

1–3 aastased

esmaspäev, 16.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesi kud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Kaheksaviljapuder	150	221	5.36	15.64	14.63	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						
Kanahakklihakaste SETOMAA	100	139	5.50	9.99	6.87	1;2
Keedetud makaronid	100	142	4.16	0.94	28.60	1
Porgandi - porrulaugusalat	30	11	0.34	0.27	2.17	
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						
Peedisupp	130	41	1.35	0.19	8.55	
Hapukoor, R 20 %	10	20	0.28	2.00	0.36	2
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Õun	30	12	0.06	0.11	2.97	
Kokku :		871	27.18	38.26	104.42	
teisipäev, 17.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesi kud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Odrahelbepuder	150	208	5.75	9.88	25.06	1;2
Aedmarjamoos	10	22	0	0	5.50	
Pria piimatoode	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Porgand	30	10	0.30	0.12	2.31	
Lõuna						
Hernesupp sealihaga LÄÄNE-EESTI	180	191	13.53	3.09	29.38	1
Vastlakukkel vahukoorega PÕHJA-EESTI	60	192	3.52	9.95	22.31	1;2;3
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Ohtusöök						
Ahjukartulid köögiviljadega	130	126	3.35	0.94	27.10	
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 :		948	33.99	28.84	142.47	

Lasteaia nädalamenüü



Grupp

1–3 aastased

kolmapäev, 18.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesi kud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Nisuhelbepuder	150	273	5.90	17.73	23.80	1;2
Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25	
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Valge redis	30	5	0.30	0.03	1.05	
Lõuna						
Kalafilee riivleiva-kama paneeringus PEIPSI	40	57	8.70	0.59	4.65	1;4
Hapukoorekaste	40	31	0.57	2.25	2.28	1;2
Keedetud riis	100	129	2.52	1.08	27.30	
Peedisalat jogurtiga	30	13	0.53	0.13	2.48	2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Maasika pokteil	130	83	2.97	2.16	13.31	2
Leivatoode	25	72	2.05	0.84	13.31	1;11;2
Ohtusöök						
Hakklihasupp	130	86	3.89	5.07	6.58	
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õun	30	12	0.06	0.11	2.97	
	Kokku :	950	35.02	36.34	122.19	
neljapäev, 19.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesi kud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Hirsi-õunapuder	150	268	5.56	17.83	21.62	2
Maasika-mustsõstra toormoos	20	9	0.15	0.04	2.12	
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Värske kapsas	30	7	0.33	0.06	1.62	
Lõuna						
Kana - klimbisupp JÕGEVAMAA	180	108	9.57	0.89	15.84	1;2;3
Riisipuding õuna ja kaneeliga HARJUMAA	120	159	2.03	9.27	17.28	2
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Ohtusöök						
Tatrapuder	130	153	5.41	1.56	30.17	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	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 :	941	31.06	38.26	120.35	

Lasteaia nädalamenüü



Grupp

1–3 aastased

reede, 20.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesi kud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Piima - täisterakaerahelbesupp	150	276	4.56	22.65	13.87	1;2
Rukkileib kiluvõiga	25	73	2.64	2.79	9.32	1;2;4
Kõrvits	30	6	0.24	0.03	1.44	
Lõuna						
Mulgikapsad sealihaga MULGIMAA	100	70	4.90	1.33	9.81	1
Keedetud kartulid	100	104	2.66	0.14	23.66	
Valge redise - hapukooresalat	30	13	0.39	0.93	1.09	2
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Maitsevesi	130	2	0.09	0.12	0.62	
Leivatode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Ohtusöök						
Ahjupirukas köögivilja-juustukattega	60	140	5.73	9.31	8.79	1;2;3
Maitsevesi	130	2	0.09	0.12	0.62	
Õun	30	12	0.06	0.11	2.97	
Kokku :	867		27.24	45.10	91.88	

Nädala keskmine : **915 30.9 37.36 116.26**

Lasteaia nädalamenüü



Grupp

4–5 aastased

esmaspäev, 16.veebruar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesi kud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Kaheksaviljapuder	200	257	7.12	16.76	19.46	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						
Kanahakklihakaste SETOMAA	130	180	7.15	12.99	8.93	1;2
Keedetud makaronid	130	185	5.41	1.22	37.18	1
Porgandi - porrulaugusalat	40	15	0.46	0.36	2.89	
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						
Peedisupp	150	47	1.56	0.22	9.87	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õun	40	16	0.08	0.14	3.96	
Kokku :		1091	34.21	45.52	135.80	
teisipäev, 17.veebruar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesi kud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Odrahelbepuder	200	235	7.63	8.52	33.36	1;2
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00	
Pria piimatoode	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Porgand	40	13	0.40	0.16	3.08	
Lõuna						
Hernesupp sealihaga LÄÄNE-EESTI	200	213	15.04	3.44	32.65	1
Vastlakukkel vahukoorega PÕHJA-EESTI	60	192	3.52	9.95	22.31	1;2;3
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Ohtusöök						
Ahjukartulid köögiviljadega	150	145	3.86	1.09	31.27	
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 :		1103	39.68	28.76	176.27	

Lasteaia nädalamenüü



Grupp

4–5 aastased

kolmapäev, 18.veebruar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesi kud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Nisuhelbepuder	200	335	7.84	20.36	31.70	1;2
Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25	
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Valge redis	40	6	0.40	0.04	1.40	
Lõuna						
Kalafilee riivleiva-kama paneeringus PEIPSI	50	72	10.87	0.73	5.81	1;4
Hapukoorekaste	50	39	0.72	2.81	2.85	1;2
Keedetud riis	130	168	3.28	1.41	35.49	
Peedisalat jogurtiga	40	18	0.70	0.17	3.30	2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Maasika pokteil	150	96	3.42	2.49	15.35	2
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Ohtusöök						
Hakklihasupp	150	99	4.49	5.85	7.60	
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Õun	40	16	0.08	0.14	3.96	
Kokku :		1180	43.43	42.02	158.55	
neljapäev, 19.veebruar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesi kud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Hirsi-õunapuder	200	357	7.40	23.77	28.84	2
Maasika-mustsõstra toormoos	20	9	0.15	0.04	2.12	
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Värske kapsas	40	10	0.44	0.08	2.16	
Lõuna						
Kana - klimbisupp JÕGEVAMAA	200	120	10.63	0.99	17.61	1;2;3
Riisipuding õuna ja kaneeliga HARJUMAA	130	172	2.19	10.05	18.72	2
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Ohtusöök						
Tatrapuder	150	176	6.25	1.80	34.81	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	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 :		1144	36.83	46.05	147.71	

Lasteaia nädalamenüü



Grupp

4–5 aastased

reede, 20.veebbruar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesi kud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Piima - täisterakaerahelbesupp	200	308	6.04	23.64	18.42	1;2
Rukkileib kiluvõiga	30	88	3.17	3.35	11.19	1;2;4
Kõrvits	40	8	0.32	0.04	1.92	
Lõuna						
Mulgikapsad sealihaga MULGIMAA	130	90	6.37	1.73	12.75	1
Keedetud kartulid	130	135	3.46	0.18	30.76	
Valge redise - hapukooresalat	40	18	0.52	1.24	1.45	2
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatode	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Õhtusöök						
Ahjupirukas köögivilja-juustukattega	90	210	8.59	13.96	13.19	1;2;3
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Õun	40	16	0.08	0.14	3.96	
Kokku :		1075	35.45	52.46	120.08	

Nädala keskmine : **1119 37.92 42.96 147.68**

Lasteaia nädalamenüü



Grupp

6–7 aastased

esmaspäev, 16.veebruar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesi kud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Kaheksaviljapuder	200	219	7.09	12.66	19.41	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						
Kanahakklihakaste SETOMAA	150	208	8.25	14.99	10.31	1;2
Keedetud makaronid	150	213	6.24	1.41	42.90	1
Porgandi - porrulaugusalat	50	18	0.57	0.45	3.61	
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Ohtusöök						
Peedisupp	200	63	2.08	0.29	13.16	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Õun	50	20	0.10	0.18	4.95	
Kokku :		1251	40.14	45.18	169.88	
teisipäev, 17.veebruar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesi kud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Odrahelbepuder	200	235	7.63	8.52	33.36	1;2
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00	
Pria piimatoode	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Porgand	50	17	0.50	0.20	3.85	
Lõuna						
Hernesupp sealihaga LÄÄNE-EESTI	250	266	18.80	4.30	40.81	1
Vastlakukkel vahukoorega PÕHJA-EESTI	60	192	3.52	9.95	22.31	1;2;3
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Ohtusöök						
Ahjukartulid köögiviljadega	200	193	5.15	1.45	41.69	
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Pirn	50	21	0.20	0.20	5.30	
Kokku :		1327	48.15	31.40	217.98	

Lasteaia nädalamenüü



Grupp

6–7 aastased

kolmapäev, 18.veebruar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesi kud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Nisuhelbepuder	250	306	9.71	13.15	39.49	1;2
Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25	
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Valge redis	50	8	0.50	0.05	1.75	
Lõuna						
Kalafilee riivleiva-kama paneeringus PEIPSI	60	86	13.05	0.88	6.97	1;4
Hapukoorekaste	60	47	0.86	3.38	3.42	1;2
Keedetud riis	150	194	3.78	1.63	40.95	
Peedisalat jogurtiga	50	22	0.88	0.22	4.12	2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Maasika pokteil	150	96	3.42	2.49	15.35	2
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 :		1300	51.55	38.48	188.86	
neljapäev, 19.veebruar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesi kud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Hirsi-õunapuder	200	253	7.32	12.29	28.71	2
Maasika-mustsõstra toormoos	20	9	0.15	0.04	2.12	
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Värske kapsas	50	12	0.55	0.10	2.70	
Lõuna						
Kana - klimbisupp JÕGEVAMAA	250	150	13.29	1.24	22.01	1;2;3
Riisipuding õuna ja kaneeliga HARJUMAA	150	199	2.53	11.59	21.60	2
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Ohtusöök						
Tatrapuder	200	235	8.33	2.40	46.41	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	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 :		1276	45.33	38.33	189.32	

Lasteaia nädalamenüü



Grupp

6–7 aastased

reede, 20.veebruar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesi kud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Piima - täisterakaerahelbesupp	200	308	6.04	23.64	18.42	1;2
Rukkileib kiluvõiga	30	88	3.17	3.35	11.19	1;2;4
Kõrvits	50	10	0.40	0.05	2.40	
Lõuna						
Mulgikapsad sealihaga MULGIMAA	150	104	7.35	2.00	14.72	1
Keedetud kartulid	150	156	3.99	0.21	35.49	
Valge redise - hapukooresalat	50	22	0.65	1.55	1.81	2
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatode	50	144	4.10	1.68	26.62	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	
Õun	50	20	0.10	0.18	4.95	
Kokku :		1219	40.88	58.12	138.33	

Nädala keskmine : **1275 45.21 42.3 180.87**