

# Lasteaia nädalamenüü



Grupp

1–3 aastased

| esmaspäev, 23.vebruar         | Kogus, g | Kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesi<br>kud,g | Allergeen |
|-------------------------------|----------|------|----------|----------|-------------------|-----------|
| <b>Hommikusöök</b>            |          |      |          |          |                   |           |
| Rukkihelbepuder               | 150      | 273  | 4.51     | 21.51    | 16.34             | 1;2       |
| Maasikas                      | 20       | 8    | 0.14     | 0.02     | 1.84              |           |
| Pria piimatoode               | 125      | 68   | 4.05     | 3.28     | 5.71              | 2         |
| Porgand                       | 30       | 10   | 0.30     | 0.12     | 2.31              |           |
| <b>Lõuna</b>                  |          |      |          |          |                   |           |
| Karrine kalkuni - juustukaste | 100      | 149  | 8.75     | 10.26    | 5.76              | 1;2       |
| Keedetud tatar                | 100      | 118  | 4.16     | 1.20     | 23.20             |           |
| Kõrvitsa - kaalikasalat       | 30       | 14   | 0.25     | 0.20     | 3.02              |           |
| 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    |
| <b>Ohtusöök</b>               |          |      |          |          |                   |           |
| Kanasupp                      | 130      | 48   | 5.89     | 0.16     | 6.20              |           |
| Leivatoode                    | 20       | 57   | 1.64     | 0.67     | 10.65             | 1;11;2    |
| Banaan                        | 30       | 31   | 0.36     | 0.09     | 7.29              |           |
|                               | Kokku :  | 892  | 34.06    | 42.67    | 96.07             |           |

# Lasteaia nädalamenüü



Grupp

1–3 aastased

| kolmapäev, 25.veebruar         | Kogus, g | Kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesi kud,g | Allergeen |
|--------------------------------|----------|------|----------|----------|----------------|-----------|
| <b>Hommikusöök</b>             |          |      |          |          |                |           |
| Täisterakaerahelbepuder        | 150      | 221  | 6.32     | 11.98    | 23.25          | 1;2       |
| Aedmarjamoos                   | 20       | 44   | 0        | 0        | 11.00          |           |
| Piim, R 2,5%                   | 125      | 66   | 3.75     | 3.12     | 6.00           | 2         |
| Kaalikas                       | 30       | 9    | 0.30     | 0.09     | 2.19           |           |
| <b>Lõuna</b>                   |          |      |          |          |                |           |
| Makaronid kanaga               | 180      | 250  | 13.24    | 2.35     | 43.11          | 1         |
| Hiinakapsasalat värske kurgiga | 30       | 7    | 0.42     | 0.23     | 0.91           |           |
| 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    |
| <b>Ohtusöök</b>                |          |      |          |          |                |           |
| Juurviljapüreesupp             | 130      | 93   | 4.44     | 2.96     | 12.69          | 2         |
| Röstitud sepikukuubikud        | 10       | 41   | 2.11     | 0.65     | 6.14           | 1         |
| Leivatoode                     | 20       | 57   | 1.64     | 0.67     | 10.65          | 1;11;2    |
| Pirn                           | 30       | 13   | 0.12     | 0.12     | 3.18           |           |
|                                | Kokku :  | 945  | 36.28    | 27.23    | 139.72         |           |
|                                |          |      |          |          |                |           |
| neljapäev, 26.veebruar         | Kogus, g | Kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesi kud,g | Allergeen |
| <b>Hommikusöök</b>             |          |      |          |          |                |           |
| Neljaviiljapuder               | 150      | 245  | 4.35     | 19.16    | 14.22          | 1;2       |
| Maasika toormoos               | 10       | 4    | 0.06     | 0.02     | 0.93           |           |
| Piim, R 2,5%                   | 125      | 66   | 3.75     | 3.12     | 6.00           | 2         |
| Nuikapsas                      | 30       | 7    | 0.15     | 0.06     | 1.80           |           |
| <b>Lõuna</b>                   |          |      |          |          |                |           |
| Kalasupp sulajuustuga          | 180      | 160  | 12.01    | 9.91     | 6.32           | 2;4       |
| Kohupiimakreem marjadega       | 90       | 127  | 4.30     | 7.00     | 10.97          | 2         |
| Leivatoode                     | 30       | 86   | 2.46     | 1.01     | 15.97          | 1;11;2    |
| <b>Ohtusöök</b>                |          |      |          |          |                |           |
| Tatar hakklihaga               | 130      | 173  | 6.96     | 6.73     | 22.31          |           |
| 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 :  | 940  | 35.83    | 47.91    | 92.76          |           |

# Lasteaia nädalamenüü



Grupp

1–3 aastased

| reede, 27.veebbruar                   | Kogus, g | Kcal  | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesi kud,g | Allergeen |
|---------------------------------------|----------|-------|----------|----------|----------------|-----------|
| <b>Hommikusöök</b>                    |          |       |          |          |                |           |
| Riisipuder                            | 150      | 334   | 5.26     | 21.00    | 30.98          | 2         |
| Marja toormoos                        | 20       | 7     | 0.18     | 0.03     | 1.25           |           |
| Piim, R 2,5%                          | 125      | 66    | 3.75     | 3.12     | 6.00           | 2         |
| Värske kapsas                         | 30       | 7     | 0.33     | 0.06     | 1.62           |           |
| <b>Lõuna</b>                          |          |       |          |          |                |           |
| Hautatud kartulid tomati ja sealihaga | 180      | 134   | 8.47     | 2.91     | 19.25          |           |
| Peedi - küüslaugusalat                | 30       | 15    | 0.49     | 0.21     | 2.67           |           |
| Seemnesegu                            | 10       | 55    | 2.28     | 4.37     | 2.48           | 11        |
| Ahjuõunasmuuti                        | 130      | 60    | 2.21     | 1.86     | 9.16           | 2         |
| Leivatode                             | 30       | 86    | 2.46     | 1.01     | 15.97          | 1;11;2    |
| <b>Ohtusöök</b>                       |          |       |          |          |                |           |
| Kook marjadega                        | 60       | 110   | 3.34     | 1.54     | 20.38          | 1;2;3     |
| Maitsevesi                            | 130      | 2     | 0.09     | 0.12     | 0.62           |           |
| Pirn                                  | 30       | 13    | 0.12     | 0.12     | 3.18           |           |
| Kokku :                               | 891      | 28.98 | 36.35    | 113.56   |                |           |

Nädala keskmine : **917 33.79 38.54 110.53**

# Lasteaia nädalamenüü



Grupp

4–5 aastased

| esmaspäev, 23.veebruar        | Kogus, g | Energia kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesi kud,g | Allergeen |
|-------------------------------|----------|--------------|----------|----------|----------------|-----------|
| <b>Hommikusöök</b>            |          |              |          |          |                |           |
| Rukkihelbepuder               | 200      | 284          | 5.95     | 19.93    | 21.68          | 1;2       |
| Maasikas                      | 20       | 8            | 0.14     | 0.02     | 1.84           |           |
| Pria piimatoode               | 125      | 68           | 4.05     | 3.28     | 5.71           | 2         |
| Porgand                       | 40       | 13           | 0.40     | 0.16     | 3.08           |           |
| <b>Lõuna</b>                  |          |              |          |          |                |           |
| Karrine kalkuni - juustukaste | 130      | 194          | 11.38    | 13.34    | 7.49           | 1;2       |
| Keedetud tatar                | 130      | 153          | 5.41     | 1.56     | 30.17          |           |
| Kõrvitsa - kaalikasalat       | 40       | 18           | 0.34     | 0.27     | 4.02           |           |
| 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    |
| <b>Ohtusöök</b>               |          |              |          |          |                |           |
| Kanasupp                      | 150      | 56           | 6.79     | 0.19     | 7.15           |           |
| Leivatoode                    | 30       | 86           | 2.46     | 1.01     | 15.97          | 1;11;2    |
| Banaan                        | 40       | 42           | 0.48     | 0.12     | 9.72           |           |
|                               | Kokku :  | 1067         | 42.24    | 45.40    | 125.99         |           |

# Lasteaia nädalamenüü



Grupp

4–5 aastased

| kolmapäev, 25.veebruar         | Kogus, g | Energia kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesi kud,g | Allergeen |
|--------------------------------|----------|--------------|----------|----------|----------------|-----------|
| <b>Hommikusöök</b>             |          |              |          |          |                |           |
| Täisterakaerahelbepuder        | 200      | 270          | 8.41     | 13.24    | 30.97          | 1;2       |
| Aedmarjamoos                   | 20       | 44           | 0        | 0        | 11.00          |           |
| Piim, R 2,5%                   | 125      | 66           | 3.75     | 3.12     | 6.00           | 2         |
| Kaalikas                       | 40       | 12           | 0.40     | 0.12     | 2.92           |           |
| <b>Lõuna</b>                   |          |              |          |          |                |           |
| Makaronid kanaga               | 200      | 278          | 14.71    | 2.61     | 47.90          | 1         |
| Hiinakapsasalat värske kurgiga | 40       | 9            | 0.55     | 0.30     | 1.21           |           |
| Seemneseegu                    | 15       | 82           | 3.42     | 6.56     | 3.72           | 11        |
| Mahlajook                      | 150      | 36           | 0.02     | 0.02     | 8.62           |           |
| Leivatoode                     | 30       | 86           | 2.46     | 1.01     | 15.97          | 1;11;2    |
| <b>Ohtusöök</b>                |          |              |          |          |                |           |
| Juurviljapüreesupp             | 150      | 107          | 5.12     | 3.41     | 14.65          | 2         |
| Röstitud sepikukuubikud        | 10       | 41           | 2.11     | 0.65     | 6.14           | 1         |
| Leivatoode                     | 30       | 86           | 2.46     | 1.01     | 15.97          | 1;11;2    |
| Pirn                           | 40       | 17           | 0.16     | 0.16     | 4.24           |           |
|                                | Kokku :  | 1135         | 43.57    | 32.21    | 169.31         |           |
|                                |          |              |          |          |                |           |
| neljapäev, 26.veebruar         | Kogus, g | Energia kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesi kud,g | Allergeen |
| <b>Hommikusöök</b>             |          |              |          |          |                |           |
| Neljaviiljapuder               | 200      | 202          | 5.70     | 11.88    | 18.81          | 1;2       |
| Maasika toormoos               | 10       | 4            | 0.06     | 0.02     | 0.93           |           |
| Piim, R 2,5%                   | 125      | 66           | 3.75     | 3.12     | 6.00           | 2         |
| Nuikapsas                      | 40       | 10           | 0.20     | 0.08     | 2.40           |           |
| <b>Lõuna</b>                   |          |              |          |          |                |           |
| Kalasupp sulajuustuga          | 200      | 177          | 13.34    | 11.02    | 7.02           | 2;4       |
| Kohupiimakreem marjadega       | 150      | 211          | 7.17     | 11.66    | 18.28          | 2         |
| Leivatoode                     | 30       | 86           | 2.46     | 1.01     | 15.97          | 1;11;2    |
| <b>Ohtusöök</b>                |          |              |          |          |                |           |
| Tatar hakklihaga               | 150      | 200          | 8.04     | 7.77     | 25.74          |           |
| 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 :  | 1061         | 43.36    | 47.85    | 115.79         |           |

# Lasteaia nädalamenüü



Grupp

4–5 aastased

| reede, 27.veebbruar                   | Kogus, g | Energia kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesi kud,g | Allergeen |
|---------------------------------------|----------|--------------|----------|----------|----------------|-----------|
| <b>Hommikusöök</b>                    |          |              |          |          |                |           |
| Riisipuder                            | 200      | 406          | 6.98     | 23.62    | 41.26          | 2         |
| Marja toormoos                        | 20       | 7            | 0.18     | 0.03     | 1.25           |           |
| Piim, R 2,5%                          | 125      | 66           | 3.75     | 3.12     | 6.00           | 2         |
| Värske kapsas                         | 40       | 10           | 0.44     | 0.08     | 2.16           |           |
| <b>Lõuna</b>                          |          |              |          |          |                |           |
| Hautatud kartulid tomati ja sealihaga | 200      | 149          | 9.42     | 3.24     | 21.39          |           |
| Peedi - küüslaugusalat                | 40       | 19           | 0.66     | 0.28     | 3.56           |           |
| Seemnesegu                            | 10       | 55           | 2.28     | 4.37     | 2.48           | 11        |
| Ahjuõunasmuuti                        | 150      | 70           | 2.55     | 2.15     | 10.58          | 2         |
| Leivatode                             | 30       | 86           | 2.46     | 1.01     | 15.97          | 1;11;2    |
| <b>Ohtusöök</b>                       |          |              |          |          |                |           |
| Kook marjadega                        | 90       | 165          | 5.01     | 2.32     | 30.57          | 1;2;3     |
| Maitsevesi                            | 150      | 3            | 0.10     | 0.14     | 0.71           |           |
| Pirn                                  | 40       | 17           | 0.16     | 0.16     | 4.24           |           |
| Kokku :                               |          | 1053         | 33.99    | 40.52    | 140.17         |           |

Nädala keskmine : **1079    40.79    41.5    137.82**

# Lasteaia nädalamenüü



Grupp

6–7 aastased

| esmaspäev, 23.veebruar        | Kogus, g | Energia<br>kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesi<br>kud,g | Allergeen |
|-------------------------------|----------|-----------------|----------|----------|-------------------|-----------|
| <b>Hommikusöök</b>            |          |                 |          |          |                   |           |
| Rukkihelbepuder               | 200      | 247             | 5.92     | 15.83    | 21.64             | 1;2       |
| Maasikas                      | 20       | 8               | 0.14     | 0.02     | 1.84              |           |
| Pria piimatoode               | 125      | 68              | 4.05     | 3.28     | 5.71              | 2         |
| Porgand                       | 50       | 17              | 0.50     | 0.20     | 3.85              |           |
| <b>Lõuna</b>                  |          |                 |          |          |                   |           |
| Karrine kalkuni - juustukaste | 150      | 224             | 13.13    | 15.40    | 8.64              | 1;2       |
| Keedetud tatar                | 150      | 176             | 6.25     | 1.80     | 34.81             |           |
| Kõrvitsa - kaalikasalat       | 50       | 23              | 0.42     | 0.34     | 5.03              |           |
| 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    |
| <b>Ohtusöök</b>               |          |                 |          |          |                   |           |
| Kanasupp                      | 200      | 74              | 9.06     | 0.25     | 9.54              |           |
| Leivatoode                    | 50       | 144             | 4.10     | 1.68     | 26.62             | 1;11;2    |
| Banaan                        | 50       | 52              | 0.60     | 0.15     | 12.15             |           |
|                               | Kokku :  | 1234            | 50.65    | 45.14    | 159.64            |           |

# Lasteaia nädalamenüü



Grupp

6–7 aastased

| kolmapäev, 25.veebruar         | Kogus, g | Energia kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesi kud,g | Allergeen |
|--------------------------------|----------|--------------|----------|----------|----------------|-----------|
| <b>Hommikusöök</b>             |          |              |          |          |                |           |
| Täisterakaerahelbepuder        | 200      | 195          | 8.35     | 5.04     | 30.88          | 1;2       |
| Aedmarjamoos                   | 20       | 44           | 0        | 0        | 11.00          |           |
| Piim, R 2,5%                   | 125      | 66           | 3.75     | 3.12     | 6.00           | 2         |
| Kaalikas                       | 50       | 15           | 0.50     | 0.15     | 3.65           |           |
| <b>Lõuna</b>                   |          |              |          |          |                |           |
| Makaronid kanaga               | 250      | 347          | 18.39    | 3.27     | 59.87          | 1         |
| Hiinakapsasalat värske kurgiga | 50       | 11           | 0.69     | 0.38     | 1.51           |           |
| Seemnesegu                     | 15       | 82           | 3.42     | 6.56     | 3.72           | 11        |
| Mahlajook                      | 150      | 36           | 0.02     | 0.02     | 8.62           |           |
| Leivatoode                     | 50       | 144          | 4.10     | 1.68     | 26.62          | 1;11;2    |
| <b>Ohtusöök</b>                |          |              |          |          |                |           |
| Juurviljapüreesupp             | 200      | 143          | 6.83     | 4.55     | 19.53          | 2         |
| Röstitud sepikukuubikud        | 10       | 41           | 2.11     | 0.65     | 6.14           | 1         |
| Leivatoode                     | 50       | 144          | 4.10     | 1.68     | 26.62          | 1;11;2    |
| Pirn                           | 50       | 21           | 0.20     | 0.20     | 5.30           |           |
|                                | Kokku :  | 1290         | 52.46    | 27.30    | 209.46         |           |
|                                |          |              |          |          |                |           |
| neljapäev, 26.veebruar         | Kogus, g | Energia kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesi kud,g | Allergeen |
| <b>Hommikusöök</b>             |          |              |          |          |                |           |
| Neljaviljapuder                | 200      | 202          | 5.70     | 11.88    | 18.81          | 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         |
| Nuikapsas                      | 50       | 12           | 0.25     | 0.10     | 3.00           |           |
| <b>Lõuna</b>                   |          |              |          |          |                |           |
| Kalasupp sulajuustuga          | 250      | 222          | 16.67    | 13.77    | 8.78           | 2;4       |
| Kohupiimakreem marjadega       | 150      | 211          | 7.17     | 11.66    | 18.28          | 2         |
| Leivatoode                     | 50       | 144          | 4.10     | 1.68     | 26.62          | 1;11;2    |
| <b>Ohtusöök</b>                |          |              |          |          |                |           |
| Tatar hakklihaga               | 200      | 266          | 10.71    | 10.36    | 34.32          |           |
| 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 :  | 1298         | 52.77    | 54.60    | 149.96         |           |



# Lasteaia nädalamenüü



Grupp

6–7 aastased

| reede, 27.veebbruar                   | Kogus, g | Energia<br>kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesi<br>kud,g | Allergeen |
|---------------------------------------|----------|-----------------|----------|----------|-------------------|-----------|
| <b>Hommikusöök</b>                    |          |                 |          |          |                   |           |
| Riisipuder                            | 200      | 406             | 6.98     | 23.62    | 41.26             | 2         |
| Marja toormoos                        | 20       | 7               | 0.18     | 0.03     | 1.25              |           |
| Piim, R 2,5%                          | 125      | 66              | 3.75     | 3.12     | 6.00              | 2         |
| Värske kapsas                         | 50       | 12              | 0.55     | 0.10     | 2.70              |           |
| <b>Lõuna</b>                          |          |                 |          |          |                   |           |
| Hautatud kartulid tomati ja sealihaga | 250      | 186             | 11.77    | 4.04     | 26.74             |           |
| Peedi - küüslaugusalat                | 50       | 24              | 0.82     | 0.35     | 4.45              |           |
| Seemnesegu                            | 10       | 55              | 2.28     | 4.37     | 2.48              | 11        |
| Ahjuõunasmuuti                        | 150      | 70              | 2.55     | 2.15     | 10.58             | 2         |
| Leivatoode                            | 60       | 172             | 4.92     | 2.02     | 31.94             | 1;11;2    |
| <b>Ohtusöök</b>                       |          |                 |          |          |                   |           |
| Kook marjadega                        | 100      | 184             | 5.57     | 2.58     | 33.97             | 1;2;3     |
| Maitsevesi                            | 150      | 3               | 0.10     | 0.14     | 0.71              |           |
| Pirn                                  | 50       | 21              | 0.20     | 0.20     | 5.30              |           |
| Kokku :                               |          | 1206            | 39.67    | 42.72    | 167.38            |           |

Nädala keskmine : **1257    48.89    42.44    171.61**