

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

esmaspäev, 9.märts	Kogus , g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad, g	Süsive sikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Viieviljapuder	150	292	4.60	22.47	16.60	1;2
Marjasegu	20	7	0.20	0.02	1.12	
Pria piimatoode	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Kaalikas	30	9	0.30	0.09	2.19	
Lõuna						
Chilli con carne hakklühaga	100	95	7.82	2.55	10.77	
Keedetud riis	100	128	2.52	0.88	27.30	
Peedialat õunaga	30	23	0.29	1.28	2.77	
Maasikasmuuti	130	66	3.13	2.38	8.14	2
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Ohtusöök						
Sealiha - aedviljasupp	130	60	5.50	1.89	5.66	
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Pirn	30	13	0.12	0.12	3.18	
Kokku :	880	31.78	36.81	104.76		

teisipäev, 10.märts	Kogus , g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad, g	Süsive sikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Rukkihelbepuder	150	138	4.40	6.75	16.17	1;2
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00	
Pria piimatoode	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Värske kapsas	30	7	0.33	0.06	1.62	
Lõuna						
Kõrvitsapüreesupp kanalihaga	180	100	8.42	3.82	8.73	2
Röstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.14	1
Kakao-kohupiimavaht	100	171	7.64	11.27	9.20	2
Marjakaste	20	8	0.15	0.04	1.38	
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 :	942	41.79	34.62	115.28		

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

kolmapäev, 11.märts	Kogus , g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad, g	Süsive sikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Riisipuder	150	349	5.27	22.64	31.00	2
Maasika toormoos	20	8	0.12	0.03	1.87	
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Porgand	30	10	0.30	0.12	2.31	
Lõuna						
Hautatud sealiha ja köögiviljad praeleemekastmes	100	63	5.45	1.61	6.98	
Kartulipuder	100	78	2.22	0.99	15.33	2
Hiinakapsasalat paprikaga	30	8	0.44	0.23	1.17	
Mahlajook	130	31	0.02	0.02	7.47	
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Ohtusöök						
Peedisupp	130	41	1.35	0.19	8.55	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Apelsin	30	13	0.33	0.03	3.06	
Kokku :	880	24.73	35.00	116.40		

neljapäev, 12.märts	Kogus , g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad, g	Süsive sikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Hirsipuder	150	284	4.48	21.88	17.14	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						
Koorene lõhesupp	180	162	9.93	10.56	7.35	2;4
Sepiku - õunavorm	80	162	4.40	3.35	29.15	1;2;3
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						
Kartuli panniroog brokoliga	130	81	3.17	0.98	16.39	
Maitsevesi	130	2	0.09	0.12	0.62	
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Banaan	30	31	0.36	0.09	7.29	
Kokku :	942	31.44	42.75	109.94		

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

reede, 13.märts	Kogus , g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad, g	Süsive sikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Omlett	100	84	5.70	5.12	3.42	2;3
Rukkileib kalaga	25	84	2.18	3.69	9.14	1;2;4
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Nuikapsas	30	7	0.15	0.06	1.80	
Lõuna						
Makaronid kanahakklihaga	180	264	10.67	6.21	40.55	1
Külm jogurtikaste	20	11	0.64	0.49	0.89	2
Porgandisalat pirniga	30	13	0.22	0.26	2.66	
Maitsevesi	130	2	0.09	0.12	0.62	
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Ohtusöök						
Juustusai	60	250	8.11	11.99	27.86	1;2;3
Maitsevesi	130	2	0.09	0.12	0.62	
Õun	30	12	0.06	0.11	2.97	
Kokku :	852	33.30	31.96	107.18		

Nädala keskmine : **899 32.61 36.23 110.71**

Lasteaia nädalamenüü



Grupp

4–5 aastased

esmaspäev, 9.märts	Kogus , g	Energi a kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesi kud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Viieviljapuder	200	330	6.09	23.40	22.06	1;2
Marjasegu	20	7	0.20	0.02	1.12	
Pria piimatoode	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Kaalikas	40	12	0.40	0.12	2.92	
Lõuna						
Chilli con carne hakklühaga	130	123	10.17	3.32	14.01	
Keedetud riis	130	166	3.28	1.15	35.49	
Peedisalat õunaga	40	31	0.39	1.71	3.70	
Maasikasmuuti	150	76	3.62	2.74	9.40	2
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Ohtusöök						
Sealiha - aedviljasupp	150	69	6.34	2.18	6.53	
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Pirn	40	17	0.16	0.16	4.24	
Kokku :	1077	39.59	40.61	137.14		

teisipäev, 10.märts	Kogus , g	Energi a kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesi kud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Rukkihelbepuder	200	134	5.83	3.53	21.50	1;2
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00	
Pria piimatoode	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Värske kapsas	40	10	0.44	0.08	2.16	
Lõuna						
Kõrvitsapüreesupp kanalihaga	200	111	9.35	4.25	9.69	2
Röstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.14	1
Kakao-kohupiimavaht	130	222	9.94	14.65	11.96	2
Marjakaste	20	8	0.15	0.04	1.38	
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 :	1100	49.96	36.98	141.27		

Lasteaia nädalamenüü



Grupp

4–5 aastased

	Kogus , g	Energi a kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesi kud,g	Allergeen
--	--------------	------------------	--------------	--------------	-------------------	-----------

kolmapäev, 11.märts

Hommikusöök						
Riisipuder	200	406	6.98	23.62	41.26	2
Maasika toormoos	20	8	0.12	0.03	1.87	
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Porgand	40	13	0.40	0.16	3.08	

Lõuna

Hautatud sealiha ja köögiviljad praeleemekastmes	130	82	7.09	2.09	9.07	
Kartulipuder	130	101	2.88	1.29	19.93	2
Hiinakapsasalat paprikaga	40	11	0.59	0.31	1.57	
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30	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	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Apelsin	40	17	0.44	0.04	4.08	
Kokku :	1057	30.95	37.58	148.67		

	Kogus , g	Energi a kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesi kud,g	Allergeen
--	--------------	------------------	--------------	--------------	-------------------	-----------

neljapäev, 12.märts

Hommikusöök						
Hirsipuder	200	318	5.93	22.61	22.78	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

Koorene lõhesupp	200	179	11.04	11.73	8.17	2;4
Sepiku - õunavorm	100	203	5.50	4.18	36.43	1;2;3
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

Kartuli panniroog brokoliga	150	94	3.66	1.13	18.91	
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Banaan	40	42	0.48	0.12	9.72	
Kokku :	1118	37.46	46.37	139.71		

Lasteaia nädalamenüü



Grupp

4–5 aastased

reede, 13.märts	Kogus , g	Energi a kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesi kud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Omlett	130	109	7.41	6.66	4.45	2;3
Rukkileib kalaga	30	100	2.62	4.43	10.96	1;2;4
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Nuikapsas	40	10	0.20	0.08	2.40	
Lõuna						
Makaronid kanahakklihaga	200	293	11.86	6.90	45.05	1
Külm jogurtikaste	30	16	0.97	0.74	1.33	2
Porgandisalat pirniga	40	17	0.30	0.35	3.55	
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Ohtusöök						
Juustusai	80	334	10.82	15.99	37.15	1;2;3
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Õun	40	16	0.08	0.14	3.96	
Kokku :	1052		40.67	39.70	132.24	

Nädala keskmine : **1081 39.73 40.25 139.81**

Lasteaia nädalamenüü



Grupp

6–7 aastased

esmaspäev, 9.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
Marjasegu	20	7	0.20	0.02	1.12	
Pria piimatoode	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Kaalikas	50	15	0.50	0.15	3.65	

Lõuna

Chilli con carne hakklühaga	150	142	11.73	3.83	16.16	
Keedetud riis	150	192	3.78	1.33	40.95	
Peedisalat õunaga	50	39	0.48	2.14	4.62	
Maasikasmuuti	150	76	3.62	2.74	9.40	2
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2

Ohtusöök

Sealiha - aedviljasupp	200	92	8.46	2.91	8.71	
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Pirn	50	21	0.20	0.20	5.30	
Kokku :		1274	47.28	43.87	170.94	

teisipäev, 10.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud, g	Rasvad ,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
---------------------	-------------	-----------------	--------------	--------------	-------------------	-----------

Hommikusöök

Rukkihelbepuder	200	134	5.83	3.53	21.50	1;2
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00	
Pria piimatoode	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Värske kapsas	50	12	0.55	0.10	2.70	

Lõuna

Kõrvitsapüreesupp kanalihaga	250	139	11.69	5.31	12.12	2
Rõstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.14	1
Kakao-kohupiimavaht	130	222	9.94	14.65	11.96	2
Marjakaste	20	8	0.15	0.04	1.38	
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 :		1337	60.06	42.00	178.23	

Lasteaia nädalamenüü



Grupp

6–7 aastased

kolmapäev, 11.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud, g	Rasvad ,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
---------------------	-------------	-----------------	--------------	--------------	-------------------	-----------

Hommikusöök

Riisipuder	200	406	6.98	23.62	41.26	2
Maasika toormoos	20	8	0.12	0.03	1.87	
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Porgand	50	17	0.50	0.20	3.85	

Lõuna

Hautatud sealiha ja köögiviljad praeleemekastmes	150	95	8.18	2.41	10.47	
Kartulipuder	150	116	3.33	1.49	22.99	2
Hiinakapsasalat paprikaga	50	13	0.73	0.39	1.96	
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatoode	60	172	4.92	2.02	31.94	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	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Apelsin	50	22	0.55	0.05	5.10	
Kokku :		1226	36.64	39.66	179.88	

neljapäev, 12.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud, g	Rasvad ,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
---------------------	-------------	-----------------	--------------	--------------	-------------------	-----------

Hommikusöök

Hirsipuder	200	213	5.85	11.13	22.65	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

Koorene lõhesupp	250	224	13.80	14.66	10.21	2;4
Sepiku - õunavorm	100	203	5.50	4.18	36.43	1;2;3
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

Kartuli panniroog brokoliga	200	125	4.87	1.50	25.22	
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Banaan	50	52	0.60	0.15	12.15	
Kokku :		1216	44.85	39.57	172.01	

Lasteaia nädalamenüü



Grupp

6–7 aastased

reede, 13.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud, g	Rasvad ,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
-----------------	-------------	-----------------	--------------	--------------	-------------------	-----------

Homмикusöök

Omlett	130	109	7.41	6.66	4.45	2;3
Rukkileib kalaga	30	100	2.62	4.43	10.96	1;2;4
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Nuikapsas	50	12	0.25	0.10	3.00	

Lõuna

Makaronid kanahakklihaga	250	366	14.82	8.62	56.31	1
Külm jogurtikaste	30	16	0.97	0.74	1.33	2
Porgandisalat pirniga	50	21	0.37	0.44	4.43	
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2

Ohtusöök

Juustusai	100	417	13.52	19.99	46.44	1;2;3
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Õun	50	20	0.10	0.18	4.95	
Kokku :		1277	48.11	46.24	165.91	

Nädala keskmine :

1266	47.39	42.27	173.39
------	-------	-------	--------