

# Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

esmaspäev, 6.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
<b>Hommikusöök</b>						
Täisterakaerahelbepuder	150	333	6.41	24.28	23.38	1;2
Maasikas	20	8	0.14	0.02	1.84	
Pria piimatoode	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Porgand	30	10	0.30	0.12	2.31	
<b>Lõuna</b>						
Kanastrooganov	100	93	7.14	4.67	5.79	1;2
Keedetud makaronid	100	142	4.16	0.94	28.60	1
Kaalikasalat	30	14	0.28	0.09	3.43	
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Mahlajook	130	31	0.02	0.02	7.47	
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
<b>Ohtusöök</b>						
Värskekapsasupp lihata	150	39	1.26	0.20	8.64	
Leivatoode	10	29	0.82	0.34	5.32	1;11;2
Pirn	30	13	0.12	0.12	3.18	
Kokku :		898	28.27	37.79	112.90	

teisipäev, 7.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
<b>Hommikusöök</b>						
Rukkihelbepuder	150	288	4.52	23.15	16.35	1;2
Maasika toormoos	20	8	0.12	0.03	1.87	
Pria piimatoode	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Värske kapsas	30	7	0.33	0.06	1.62	
<b>Lõuna</b>						
Frikadellisupp	180	93	7.46	2.52	10.70	1;3
Kakao - jogurtidessert banaaniga	130	154	4.50	4.02	24.62	2
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
<b>Ohtusöök</b>						
Riisi - aedviljavorm	130	134	8.07	5.12	14.05	2;3
Külm hapukoorekaste	20	21	0.61	1.72	0.81	2
Maitsevesi	130	2	0.09	0.12	0.62	
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Oun	30	12	0.06	0.11	2.97	
Kokku :		935	33.88	42.32	105.96	

# Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

kolmapäev, 8.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
<b>Hommikusöök</b>						
Hirsipuder	150	291	4.49	22.70	17.14	2
Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25	
Pria piimatoode	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Kaalikas	30	9	0.30	0.09	2.19	
<b>Lõuna</b>						
Hautatud kartulid kanalihaga	180	117	9.21	1.18	18.09	
Peedisalat	30	13	0.48	0.06	2.61	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Marja - banaanismuuti	100	58	0.91	0.40	12.18	2
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
<b>Ohtusöök</b>						
Köögiviljapüreesupp	130	63	1.96	2.79	8.41	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	30	13	0.12	0.12	3.18	
Kokku :		939	32.44	42.23	108.51	

neljapäev, 9.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
<b>Hommikusöök</b>						
Kaheksaviljapuder	150	288	5.41	23.02	14.71	1;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
Nuikapsas	30	7	0.15	0.06	1.80	
<b>Lõuna</b>						
Kala - köögiviljasupp	180	93	9.33	2.70	8.42	4
Kama- kohupiimakreem marjadega	100	88	5.80	2.03	10.96	1;2
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
<b>Ohtusöök</b>						
Makaronid sealihaga	130	182	8.68	2.94	29.80	1
Maitsevesi	130	2	0.09	0.12	0.62	
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Oun	30	12	0.06	0.11	2.97	
Kokku :		920	38.34	36.16	109.34	

# Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

reede, 10.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Hommikusöök</b>						
Ahjuomlett	100	259	7.83	22.29	5.99	1;2;3
Rukkileib ahjukalaga	30	97	3.17	4.87	10.09	1;2
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Valge redis	30	5	0.30	0.03	1.05	
<b>Lõuna</b>						
Sealihapilaff	180	227	9.96	3.33	39.33	
Hapukapsasalat sibulaga	30	9	0.32	0.22	1.49	
Maitsevesi	130	2	0.09	0.12	0.62	
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
<b>Ohtusöök</b>						
Mahlane õunakook	60	152	1.70	4.48	26.36	1;2
Maitsevesi	130	2	0.09	0.12	0.62	
Banaan	30	31	0.36	0.09	7.29	
Kokku :	788	788	29.91	23.28	114.63	

Nädala keskmine : 

896	32.57	36.36	110.27
-----	-------	-------	--------

# Lasteaia nädalamenüü



Grupp

4–5 aastased

esmaspäev, 6.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
<b>Hommikusöök</b>						
Täisterakaerahelbepuder	200	374	8.49	24.72	31.10	1;2
Maasikas	20	8	0.14	0.02	1.84	
Pria piimatoode	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Porgand	40	13	0.40	0.16	3.08	
<b>Lõuna</b>						
Kanastrooganov	130	121	9.29	6.07	7.52	1;2
Keedetud makaronid	130	185	5.41	1.22	37.18	1
Kaalikasalat	40	19	0.38	0.11	4.57	
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	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>						
Värskekapsasupp lihata	150	39	1.26	0.20	8.64	
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Pirn	40	17	0.16	0.16	4.24	
Kokku :		1056	34.81	40.34	140.38	

teisipäev, 7.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
<b>Hommikusöök</b>						
Rukkihelbepuder	200	284	5.95	19.93	21.68	1;2
Maasika toormoos	20	8	0.12	0.03	1.87	
Pria piimatoode	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Värske kapsas	40	10	0.44	0.08	2.16	
<b>Lõuna</b>						
Frikadellisupp	200	103	8.29	2.80	11.88	1;3
Kakao - jogurtidessert banaaniga	130	154	4.50	4.02	24.62	2
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
<b>Ohtusöök</b>						
Riisi - aedviljavorm	150	154	9.31	5.90	16.22	2;3
Külm hapukoorekaste	20	21	0.61	1.72	0.81	2
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Oun	40	16	0.08	0.14	3.96	
Kokku :		1056	39.98	41.23	132.24	

# Lasteaia nädalamenüü



Grupp 4–5 aastased

kolmapäev, 8.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
<b>Hommikusöök</b>						
Hirsipuder	200	326	5.94	23.43	22.78	2
Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25	
Pria piimatoode	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Kaalikas	40	12	0.40	0.12	2.92	
<b>Lõuna</b>						
Hautatud kartulid kanalihaga	200	130	10.24	1.31	20.10	
Peedisalat	40	17	0.64	0.08	3.48	
Seemnesegu	25	137	5.70	10.93	6.21	11
Marja - banaanismuuti	150	87	1.37	0.59	18.27	2
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
<b>Ohtusöök</b>						
Köögiviljapüreesupp	150	73	2.26	3.22	9.70	2
Röstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.14	1
Leivatoode	45	129	3.69	1.51	23.96	1;11;2
Pirn	40	17	0.16	0.16	4.24	
Kokku :		1165	39.99	47.16	146.08	

neljapäev, 9.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
<b>Hommikusöök</b>						
Kaheksaviljapuder	200	324	7.17	24.14	19.54	1;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
Nuikapsas	40	10	0.20	0.08	2.40	
<b>Lõuna</b>						
Kala - köögiviljasupp	200	103	10.37	3.00	9.35	4
Kama- kohupiimakreem marjadega	150	132	8.70	3.04	16.44	1;2
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
<b>Ohtusöök</b>						
Makaronid sealihaga	150	210	10.02	3.39	34.38	1
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Oun	40	16	0.08	0.14	3.96	
Kokku :		1102	47.10	39.77	137.50	

# Lasteaia nädalamenüü



Grupp

4–5 aastased

reede, 10.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Hommikusöök</b>						
Ahjuomlett	100	289	7.85	25.57	6.03	1;2;3
Rukkileib ahjukalaga	40	129	4.23	6.49	13.45	1;2
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Valge redis	40	6	0.40	0.04	1.40	
<b>Lõuna</b>						
Sealihapilaff	200	252	11.07	3.70	43.70	
Hapukapsasalat sibulaga	40	12	0.43	0.30	1.98	
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
<b>Ohtusöök</b>						
Mahlane õunakook	90	229	2.56	6.72	39.54	1;2
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Banaan	40	42	0.48	0.12	9.72	
Kokku :		966	34.11	28.00	144.32	

Nädala keskmine : 

1069	39.2	39.3	140.1
------	------	------	-------

# Lasteaia nädalamenüü



Grupp

6–7 aastased

esmaspäev, 6.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Hommikusöök</b>						
Täisterakaerahelbepuder	200	374	8.49	24.72	31.10	1;2
Maasikas	20	8	0.14	0.02	1.84	
Pria piimatoode	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Porgand	50	17	0.50	0.20	3.85	
<b>Lõuna</b>						
Kanastrooganov	150	140	10.72	7.00	8.68	1;2
Keedetud makaronid	150	213	6.24	1.41	42.90	1
Kaalikasalat	50	24	0.48	0.14	5.72	
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	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>						
Värskekapsasupp lihata	200	51	1.68	0.27	11.52	
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Pirn	50	21	0.20	0.20	5.30	
Kokku :		1214	40.19	42.65	169.09	

teisipäev, 7.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Hommikusöök</b>						
Rukkihelbepuder	200	284	5.95	19.93	21.68	1;2
Maasika toormoos	20	8	0.12	0.03	1.87	
Pria piimatoode	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Värske kapsas	50	12	0.55	0.10	2.70	
<b>Lõuna</b>						
Frikadellisupp	250	129	10.36	3.50	14.86	1;3
Kakao - jogurtidessert banaaniga	150	178	5.20	4.64	28.41	2
Leivatoode	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
<b>Ohtusöök</b>						
Riisi - aedviljavorm	200	206	12.41	7.87	21.62	2;3
Külm hapukoorekaste	20	21	0.61	1.72	0.81	2
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Oun	50	20	0.10	0.18	4.95	
Kokku :		1220	47.62	45.26	156.58	

# Lasteaia nädalamenüü



Grupp

6–7 aastased

kolmapäev, 8.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Hommikusöök</b>						
Hirsipuder	200	326	5.94	23.43	22.78	2
Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25	
Pria piimatoode	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Kaalikas	50	15	0.50	0.15	3.65	
<b>Lõuna</b>						
Hautatud kartulid kanalihaga	250	162	12.80	1.64	25.12	
Peedisalat	50	22	0.80	0.10	4.35	
Seemnesegu	25	137	5.70	10.93	6.21	11
Marja - banaanismuuti	150	87	1.37	0.59	18.27	2
Leivatoode	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
<b>Ohtusöök</b>						
Köögiviljapüreesupp	200	97	3.02	4.29	12.94	2
Röstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.14	1
Leivatoode	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Pirn	50	21	0.20	0.20	5.30	
Kokku :		1334	46.48	49.84	175.62	

neljapäev, 9.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Hommikusöök</b>						
Kaheksaviljapuder	200	324	7.17	24.14	19.54	1;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
Nuikapsas	50	12	0.25	0.10	3.00	
<b>Lõuna</b>						
Kala - köögiviljasupp	250	129	12.96	3.75	11.69	4
Kama- kohupiimakreem marjadega	150	132	8.70	3.04	16.44	1;2
Leivatoode	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
<b>Ohtusöök</b>						
Makaronid sealihaga	200	280	13.35	4.53	45.84	1
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoode	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Õun	50	20	0.10	0.18	4.95	
Kokku :		1319	56.37	43.08	174.17	

# Lasteaia nädalamenüü



Grupp

6–7 aastased

reede, 10.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Homnikusöök</b>						
Ahjuomlett	100	289	7.85	25.57	6.03	1;2;3
Rukkileib ahjukalaga	40	129	4.23	6.49	13.45	1;2
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Valge redis	50	8	0.50	0.05	1.75	
<b>Lõuna</b>						
Sealihapilaff	250	315	13.83	4.62	54.62	
Hapukapsasalat sibulaga	50	15	0.54	0.38	2.48	
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoode	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
<b>Ohtusöök</b>						
Mahlane õunakook	100	254	2.84	7.47	43.94	1;2
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Banaan	50	52	0.60	0.15	12.15	
Kokku :		1127	39.12	30.47	173.56	

Nädala keskmine : **1243**   **45.96**   **42.26**   **169.8**