

# Lasteaia nädalamenüü



Grupp

1–3 aastased

| esmaspäev, 13.aprill | Kogus, g | Kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|----------------------|----------|------|----------|----------|---------------|-----------|
| <b>Hommikusöök</b>   |          |      |          |          |               |           |
| Odrahelbepuder       | 150      | 328  | 5.84     | 23.00    | 25.21         | 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          |           |
| <b>Lõuna</b>         |          |      |          |          |               |           |
| Kodune hakklihakaste | 100      | 120  | 4.57     | 9.39     | 4.70          | 1;2       |
| Keedetud tatar       | 100      | 118  | 4.16     | 1.20     | 23.20         |           |
| Peedisalat           | 30       | 14   | 0.48     | 0.21     | 2.61          |           |
| Maitsevesi           | 130      | 2    | 0.09     | 0.12     | 0.62          |           |
| Leivatoode           | 30       | 86   | 2.46     | 1.01     | 15.97         | 1;11;2    |
| <b>Ohtusöök</b>      |          |      |          |          |               |           |
| Kalkuni-paprikasupp  | 130      | 46   | 5.20     | 0.66     | 5.27          |           |
| Leivatoode           | 20       | 57   | 1.64     | 0.67     | 10.65         | 1;11;2    |
| Oun                  | 30       | 12   | 0.06     | 0.11     | 2.97          |           |
| Kokku :              |          | 874  | 29.02    | 40.27    | 100.24        |           |

| teisipäev, 14.aprill             | Kogus, g | Kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|----------------------------------|----------|------|----------|----------|---------------|-----------|
| <b>Hommikusöök</b>               |          |      |          |          |               |           |
| Nisuhelbepuder                   | 150      | 318  | 5.93     | 22.65    | 23.86         | 1;2       |
| Pria piimatoode                  | 125      | 73   | 4.02     | 3.79     | 5.73          | 2         |
| Porgand                          | 30       | 10   | 0.30     | 0.12     | 2.31          |           |
| <b>Lõuna</b>                     |          |      |          |          |               |           |
| Kanasupp                         | 180      | 67   | 8.15     | 0.23     | 8.58          |           |
| Kõrvitsa - õunakreem riivleivaga | 130      | 108  | 5.84     | 1.83     | 17.81         | 1;2       |
| Leivatoode                       | 30       | 86   | 2.46     | 1.01     | 15.97         | 1;11;2    |
| <b>Ohtusöök</b>                  |          |      |          |          |               |           |
| Kartuli - hapukoorevorm          | 130      | 180  | 6.54     | 9.93     | 16.89         | 2         |
| Maitsevesi                       | 130      | 2    | 0.09     | 0.12     | 0.62          |           |
| Leivatoode                       | 30       | 86   | 2.46     | 1.01     | 15.97         | 1;11;2    |
| Pirn                             | 30       | 13   | 0.12     | 0.12     | 3.18          |           |
| Kokku :                          |          | 945  | 35.91    | 40.81    | 110.92        |           |

# Lasteaia nädalamenüü



Grupp

1–3 aastased

| kolmapäev, 15.aprill         | Kogus, g | Kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesik<br>ud,g | Allergeen |
|------------------------------|----------|------|----------|----------|-------------------|-----------|
| <b>Hommikusöök</b>           |          |      |          |          |                   |           |
| Neljaviiljapuder             | 150      | 207  | 4.32     | 15.06    | 14.18             | 1;2       |
| Aedmarjamoos                 | 20       | 44   | 0        | 0        | 11.00             |           |
| Pria piimatoode              | 125      | 73   | 4.02     | 3.79     | 5.73              | 2         |
| Nuikapsas                    | 30       | 7    | 0.15     | 0.06     | 1.80              |           |
| <b>Lõuna</b>                 |          |      |          |          |                   |           |
| Valge kalafilee koorekastmes | 100      | 159  | 8.61     | 11.23    | 5.93              | 1;2;4     |
| Ahjukartulid ürtidega        | 100      | 109  | 2.66     | 0.64     | 23.66             |           |
| 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    |
| <b>Ohtusöök</b>              |          |      |          |          |                   |           |
| Hernesupp lihata             | 130      | 120  | 5.85     | 0.56     | 24.67             | 1         |
| Leivatoode                   | 20       | 57   | 1.64     | 0.67     | 10.65             | 1;11;2    |
| Oun                          | 30       | 12   | 0.06     | 0.11     | 2.97              |           |
| Kokku :                      |          | 943  | 31.59    | 37.45    | 123.36            |           |

| neljapäev, 16.aprill                 | Kogus, g | Kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesik<br>ud,g | Allergeen |
|--------------------------------------|----------|------|----------|----------|-------------------|-----------|
| <b>Hommikusöök</b>                   |          |      |          |          |                   |           |
| Kaerahelbepuder banaani ja kaneeliga | 150      | 201  | 1.96     | 17.78    | 8.17              | 2         |
| Marja toormoos                       | 20       | 7    | 0.18     | 0.03     | 1.25              |           |
| Pria piimatoode                      | 125      | 73   | 4.02     | 3.79     | 5.73              | 2         |
| Värske kapsas                        | 30       | 7    | 0.33     | 0.06     | 1.62              |           |
| <b>Lõuna</b>                         |          |      |          |          |                   |           |
| Kodune seljanka                      | 180      | 98   | 8.27     | 3.98     | 7.59              |           |
| Hapukoor, R 20 %                     | 20       | 41   | 0.56     | 4.00     | 0.72              | 2         |
| Marjane sepikuvorm                   | 80       | 156  | 4.90     | 2.45     | 28.76             | 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    |
| <b>Ohtusöök</b>                      |          |      |          |          |                   |           |
| Tatar hakklihaga                     | 130      | 173  | 6.96     | 6.73     | 22.31             |           |
| Maitsevesi                           | 130      | 2    | 0.09     | 0.12     | 0.62              |           |
| Leivatoode                           | 10       | 29   | 0.82     | 0.34     | 5.32              | 1;11;2    |
| Banaan                               | 30       | 31   | 0.36     | 0.09     | 7.29              |           |
| Kokku :                              |          | 903  | 31.59    | 41.29    | 102.43            |           |

# Lasteaia nädalamenüü



Grupp

1–3 aastased

| reede, 17.aprill           | Kogus, g | Kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|----------------------------|----------|------|----------|----------|---------------|-----------|
| <b>Hommikusöök</b>         |          |      |          |          |               |           |
| Piima-riisisupp            | 150      | 174  | 3.66     | 10.60    | 16.11         | 2         |
| Rukkileib lõhevõidega      | 25       | 77   | 2.43     | 3.70     | 8.40          | 1;2;4     |
| Valge redis                | 30       | 5    | 0.30     | 0.03     | 1.05          |           |
| <b>Lõuna</b>               |          |      |          |          |               |           |
| Koorene kana-aedviljapasta | 180      | 304  | 16.51    | 12.10    | 31.89         | 1;2       |
| Hiinakapsasalat tilliga    | 30       | 8    | 0.51     | 0.25     | 1.04          |           |
| Rabarberi - jogurtismuuti  | 130      | 71   | 3.31     | 2.35     | 9.41          | 2         |
| Leivatoode                 | 20       | 57   | 1.64     | 0.67     | 10.65         | 1;11;2    |
| <b>Ohtusöök</b>            |          |      |          |          |               |           |
| Pirniaia kook              | 60       | 154  | 3.37     | 6.98     | 19.47         | 1;2;3     |
| Maitsevesi                 | 130      | 2    | 0.09     | 0.12     | 0.62          |           |
| Oun                        | 30       | 12   | 0.06     | 0.11     | 2.97          |           |
| Kokku :                    |          | 865  | 31.88    | 36.91    | 101.61        |           |

Nädala keskmine : 

|            |           |              |               |
|------------|-----------|--------------|---------------|
| <b>906</b> | <b>32</b> | <b>39.35</b> | <b>107.71</b> |
|------------|-----------|--------------|---------------|

# Lasteaia nädalamenüü



Grupp

4–5 aastased

| esmaspäev, 13.aprill | Kogus, g | Energia kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesik ud,g | Allergeen |
|----------------------|----------|--------------|----------|----------|----------------|-----------|
| <b>Hommikusöök</b>   |          |              |          |          |                |           |
| Odrahelbepuder       | 200      | 378          | 7.74     | 24.10    | 33.54          | 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           |           |
| <b>Lõuna</b>         |          |              |          |          |                |           |
| Kodune hakklihakaste | 130      | 157          | 5.94     | 12.20    | 6.10           | 1;2       |
| Keedetud tatar       | 130      | 153          | 5.41     | 1.56     | 30.17          |           |
| Peedisalat           | 40       | 19           | 0.64     | 0.28     | 3.48           |           |
| Maitsevesi           | 150      | 3            | 0.10     | 0.14     | 0.71           |           |
| Leivatoode           | 30       | 86           | 2.46     | 1.01     | 15.97          | 1;11;2    |
| <b>Ohtusöök</b>      |          |              |          |          |                |           |
| Kalkuni-paprikasupp  | 150      | 53           | 6.00     | 0.77     | 6.08           |           |
| Leivatoode           | 40       | 115          | 3.28     | 1.34     | 21.30          | 1;11;2    |
| Oun                  | 40       | 16           | 0.08     | 0.14     | 3.96           |           |
| Kokku :              |          | 1071         | 36.27    | 45.47    | 131.08         |           |

| teisipäev, 14.aprill             | Kogus, g | Energia kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesik ud,g | Allergeen |
|----------------------------------|----------|--------------|----------|----------|----------------|-----------|
| <b>Hommikusöök</b>               |          |              |          |          |                |           |
| Nisuhelbepuder                   | 200      | 395          | 7.89     | 26.92    | 31.77          | 1;2       |
| Pria piimatoode                  | 125      | 73           | 4.02     | 3.79     | 5.73           | 2         |
| Porgand                          | 40       | 13           | 0.40     | 0.16     | 3.08           |           |
| <b>Lõuna</b>                     |          |              |          |          |                |           |
| Kanasupp                         | 200      | 74           | 9.06     | 0.25     | 9.54           |           |
| Kõrvitsa - õunakreem riivleivaga | 150      | 125          | 6.74     | 2.11     | 20.55          | 1;2       |
| Leivatoode                       | 40       | 115          | 3.28     | 1.34     | 21.30          | 1;11;2    |
| <b>Ohtusöök</b>                  |          |              |          |          |                |           |
| Kartuli - hapukoorevorm          | 150      | 208          | 7.54     | 11.46    | 19.49          | 2         |
| Maitsevesi                       | 150      | 3            | 0.10     | 0.14     | 0.71           |           |
| Leivatoode                       | 40       | 115          | 3.28     | 1.34     | 21.30          | 1;11;2    |
| Pirn                             | 40       | 17           | 0.16     | 0.16     | 4.24           |           |
| Kokku :                          |          | 1138         | 42.47    | 47.67    | 137.71         |           |

# Lasteaia nädalamenüü



Grupp

4–5 aastased

| kolmapäev, 15.aprill         | Kogus, g | Energia kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesik ud,g | Allergeen |
|------------------------------|----------|--------------|----------|----------|----------------|-----------|
| <b>Homnikusöök</b>           |          |              |          |          |                |           |
| Neljaviiljapuder             | 200      | 276          | 5.76     | 20.08    | 18.90          | 1;2       |
| Aedmarjamoos                 | 20       | 44           | 0        | 0        | 11.00          |           |
| Pria piimatoode              | 125      | 73           | 4.02     | 3.79     | 5.73           | 2         |
| Nuikapsas                    | 40       | 10           | 0.20     | 0.08     | 2.40           |           |
| <b>Lõuna</b>                 |          |              |          |          |                |           |
| Valge kalafilee koorekastmes | 130      | 207          | 11.19    | 14.59    | 7.70           | 1;2;4     |
| Ahjukartulid ürtidega        | 130      | 141          | 3.46     | 0.83     | 30.76          |           |
| 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    |
| <b>Ohtusöök</b>              |          |              |          |          |                |           |
| Hernesupp lihata             | 150      | 139          | 6.75     | 0.64     | 28.46          | 1         |
| Leivatoode                   | 30       | 86           | 2.46     | 1.01     | 15.97          | 1;11;2    |
| Oun                          | 40       | 16           | 0.08     | 0.14     | 3.96           |           |
| Kokku :                      |          | 1183         | 39.14    | 46.92    | 154.84         |           |

| neljapäev, 16.aprill                 | Kogus, g | Energia kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesik ud,g | Allergeen |
|--------------------------------------|----------|--------------|----------|----------|----------------|-----------|
| <b>Homnikusöök</b>                   |          |              |          |          |                |           |
| Kaerahelbepuder banaani ja kaneeliga | 200      | 218          | 2.58     | 18.24    | 10.83          | 2         |
| Marja toormoos                       | 30       | 11           | 0.26     | 0.04     | 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>                         |          |              |          |          |                |           |
| Kodune seljanka                      | 200      | 109          | 9.19     | 4.43     | 8.43           |           |
| Hapukoor, R 20 %                     | 20       | 41           | 0.56     | 4.00     | 0.72           | 2         |
| Marjane sepikuvorm                   | 100      | 195          | 6.12     | 3.06     | 35.95          | 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    |
| <b>Ohtusöök</b>                      |          |              |          |          |                |           |
| Tatar hakklihaga                     | 150      | 200          | 8.04     | 7.77     | 25.74          |           |
| Maitsevesi                           | 150      | 3            | 0.10     | 0.14     | 0.71           |           |
| Leivatoode                           | 20       | 57           | 1.64     | 0.67     | 10.65          | 1;11;2    |
| Banaan                               | 40       | 42           | 0.48     | 0.12     | 9.72           |           |
| Kokku :                              |          | 1071         | 37.39    | 44.60    | 130.88         |           |

# Lasteaia nädalamenüü



Grupp

4–5 aastased

| reede, 17.aprill           | Kogus, g | Energia kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|----------------------------|----------|--------------|----------|----------|---------------|-----------|
| <b>Hommikusöök</b>         |          |              |          |          |               |           |
| Piima-riisisupp            | 200      | 245          | 4.89     | 15.50    | 21.50         | 2         |
| Rukkileib lõhevõidega      | 30       | 92           | 2.92     | 4.45     | 10.08         | 1;2;4     |
| Valge redis                | 40       | 6            | 0.40     | 0.04     | 1.40          |           |
| <b>Lõuna</b>               |          |              |          |          |               |           |
| Koorene kana-aedviljapasta | 200      | 338          | 18.35    | 13.45    | 35.43         | 1;2       |
| Hiinakapsasalat tilliga    | 40       | 10           | 0.68     | 0.33     | 1.38          |           |
| Rabarberi - jogurtismuuti  | 150      | 82           | 3.82     | 2.72     | 10.85         | 2         |
| Leivatoode                 | 30       | 86           | 2.46     | 1.01     | 15.97         | 1;11;2    |
| <b>Ohtusöök</b>            |          |              |          |          |               |           |
| Pirniaia kook              | 80       | 205          | 4.49     | 9.31     | 25.95         | 1;2;3     |
| Maitsevesi                 | 150      | 3            | 0.10     | 0.14     | 0.71          |           |
| Oun                        | 40       | 16           | 0.08     | 0.14     | 3.96          |           |
| Kokku :                    |          | 1085         | 38.19    | 47.09    | 127.23        |           |

Nädala keskmine : **1110** **38.69** **46.35** **136.35**

# Lasteaia nädalamenüü



Grupp

6–7 aastased

| esmaspäev, 13.aprill | Kogus, g | Energia kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|----------------------|----------|--------------|----------|----------|---------------|-----------|
| <b>Hommikusöök</b>   |          |              |          |          |               |           |
| Odrahelbepuder       | 200      | 348          | 7.72     | 20.82    | 33.50         | 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          |           |
| <b>Lõuna</b>         |          |              |          |          |               |           |
| Kodune hakklihakaste | 150      | 181          | 6.86     | 14.08    | 7.04          | 1;2       |
| Keedetud tatar       | 150      | 176          | 6.25     | 1.80     | 34.81         |           |
| Peedisalat           | 50       | 24           | 0.80     | 0.35     | 4.35          |           |
| Maitsevesi           | 150      | 3            | 0.10     | 0.14     | 0.71          |           |
| Leivatoode           | 50       | 144          | 4.10     | 1.68     | 26.62         | 1;11;2    |
| <b>Ohtusöök</b>      |          |              |          |          |               |           |
| Kalkuni-paprikasupp  | 200      | 71           | 8.00     | 1.02     | 8.11          |           |
| Leivatoode           | 50       | 144          | 4.10     | 1.68     | 26.62         | 1;11;2    |
| Oun                  | 50       | 20           | 0.10     | 0.18     | 4.95          |           |
| Kokku :              |          | 1205         | 42.75    | 45.71    | 157.21        |           |

| teisipäev, 14.aprill             | Kogus, g | Energia kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|----------------------------------|----------|--------------|----------|----------|---------------|-----------|
| <b>Hommikusöök</b>               |          |              |          |          |               |           |
| Nisuhelbepuder                   | 200      | 365          | 7.86     | 23.64    | 31.74         | 1;2       |
| Pria piimatoode                  | 125      | 73           | 4.02     | 3.79     | 5.73          | 2         |
| Porgand                          | 50       | 17           | 0.50     | 0.20     | 3.85          |           |
| <b>Lõuna</b>                     |          |              |          |          |               |           |
| Kanasupp                         | 250      | 93           | 11.32    | 0.32     | 11.92         |           |
| Kõrvitsa - õunakreem riivleivaga | 150      | 125          | 6.74     | 2.11     | 20.55         | 1;2       |
| Leivatoode                       | 60       | 172          | 4.92     | 2.02     | 31.94         | 1;11;2    |
| <b>Ohtusöök</b>                  |          |              |          |          |               |           |
| Kartuli - hapukoorevorm          | 200      | 278          | 10.05    | 15.28    | 25.99         | 2         |
| Maitsevesi                       | 150      | 3            | 0.10     | 0.14     | 0.71          |           |
| Leivatoode                       | 60       | 172          | 4.92     | 2.02     | 31.94         | 1;11;2    |
| Pirn                             | 50       | 21           | 0.20     | 0.20     | 5.30          |           |
| Kokku :                          |          | 1319         | 50.63    | 49.72    | 169.67        |           |

# Lasteaia nädalamenüü



Grupp

6–7 aastased

| kolmapäev, 15.aprill         | Kogus, g | Energia kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesik ud,g | Allergeen |
|------------------------------|----------|--------------|----------|----------|----------------|-----------|
| <b>Homnikusöök</b>           |          |              |          |          |                |           |
| Neljaviiljapuder             | 200      | 276          | 5.76     | 20.08    | 18.90          | 1;2       |
| Aedmarjamoos                 | 20       | 44           | 0        | 0        | 11.00          |           |
| Pria piimatoode              | 125      | 73           | 4.02     | 3.79     | 5.73           | 2         |
| Nuikapsas                    | 50       | 12           | 0.25     | 0.10     | 3.00           |           |
| <b>Lõuna</b>                 |          |              |          |          |                |           |
| Valge kalafilee koorekastmes | 150      | 238          | 12.91    | 16.84    | 8.89           | 1;2;4     |
| Ahjukartulid ürtidega        | 150      | 163          | 3.99     | 0.96     | 35.49          |           |
| 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                   | 40       | 115          | 3.28     | 1.34     | 21.30          | 1;11;2    |
| <b>Ohtusöök</b>              |          |              |          |          |                |           |
| Hernesupp lihata             | 200      | 185          | 9.00     | 0.86     | 37.95          | 1         |
| Leivatoode                   | 30       | 86           | 2.46     | 1.01     | 15.97          | 1;11;2    |
| Õun                          | 50       | 20           | 0.10     | 0.18     | 4.95           |           |
| Kokku :                      |          | 1322         | 44.64    | 50.00    | 177.89         |           |

| neljapäev, 16.aprill                 | Kogus, g | Energia kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesik ud,g | Allergeen |
|--------------------------------------|----------|--------------|----------|----------|----------------|-----------|
| <b>Homnikusöök</b>                   |          |              |          |          |                |           |
| Kaerahelbepuder banaani ja kaneeliga | 200      | 218          | 2.58     | 18.24    | 10.83          | 2         |
| Marja toormoos                       | 30       | 11           | 0.26     | 0.04     | 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>                         |          |              |          |          |                |           |
| Kodune seljanka                      | 250      | 136          | 11.49    | 5.53     | 10.54          |           |
| Hapukoor, R 20 %                     | 20       | 41           | 0.56     | 4.00     | 0.72           | 2         |
| Marjane sepikuvorm                   | 100      | 195          | 6.12     | 3.06     | 35.95          | 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    |
| <b>Ohtusöök</b>                      |          |              |          |          |                |           |
| Tatar hakklihaga                     | 200      | 266          | 10.71    | 10.36    | 34.32          |           |
| Maitsevesi                           | 150      | 3            | 0.10     | 0.14     | 0.71           |           |
| Leivatoode                           | 20       | 57           | 1.64     | 0.67     | 10.65          | 1;11;2    |
| Banaan                               | 50       | 52           | 0.60     | 0.15     | 12.15          |           |
| Kokku :                              |          | 1235         | 44.23    | 49.01    | 155.19         |           |

# Lasteaia nädalamenüü



Grupp

6–7 aastased

| reede, 17.aprill           | Kogus, g | Energia kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|----------------------------|----------|--------------|----------|----------|---------------|-----------|
| <b>Hommikusöök</b>         |          |              |          |          |               |           |
| Piima-riisisupp            | 200      | 208          | 4.86     | 11.40    | 21.45         | 2         |
| Rukkileib lõhevõidega      | 30       | 92           | 2.92     | 4.45     | 10.08         | 1;2;4     |
| Valge redis                | 50       | 8            | 0.50     | 0.05     | 1.75          |           |
| <b>Lõuna</b>               |          |              |          |          |               |           |
| Koorene kana-aedviljapasta | 250      | 423          | 22.93    | 16.81    | 44.29         | 1;2       |
| Hiinakapsasalat tilliga    | 50       | 13           | 0.85     | 0.41     | 1.73          |           |
| Rabarberi - jogurtismuuti  | 150      | 82           | 3.82     | 2.72     | 10.85         | 2         |
| Leivatoode                 | 50       | 144          | 4.10     | 1.68     | 26.62         | 1;11;2    |
| <b>Ohtusöök</b>            |          |              |          |          |               |           |
| Pirniaia kook              | 90       | 231          | 5.05     | 10.47    | 29.20         | 1;2;3     |
| Maitsevesi                 | 150      | 3            | 0.10     | 0.14     | 0.71          |           |
| Oun                        | 50       | 20           | 0.10     | 0.18     | 4.95          |           |
| Kokku :                    |          | 1223         | 45.23    | 48.31    | 151.63        |           |

Nädala keskmine : 

|      |      |       |        |
|------|------|-------|--------|
| 1261 | 45.5 | 48.55 | 162.32 |
|------|------|-------|--------|