

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

esmaspäev, 4.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Täisterakaerahelbepuder	150	326	6.40	23.46	23.38	1;2
Mustsõstar	20	10	0.22	0.08	2.72	
Pria piimatoode	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Porgand	30	10	0.30	0.12	2.31	
Lõuna						
Chilli con carne KEVIN ALOE	100	124	6.30	6.55	10.61	
Keedetud riis	100	128	2.52	0.88	27.30	
Kapsasalat paprikaga	30	7	0.33	0.06	1.49	
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Maitsevesi	130	2	0.09	0.12	0.62	
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Ohtusöök						
Sealiha - aedviljasupp	130	60	5.50	1.89	5.66	
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Apelsin	30	13	0.33	0.03	3.06	
Kokku :		947	31.41	42.38	110.52	

teisipäev, 5.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Viieviljapuder	150	292	4.60	22.47	16.60	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	
Lõuna						
Kana - nuudlisupp RASMUS ja ROBERT	180	89	8.82	0.32	12.95	1
Mannavaht Kevin Aloe	80	102	1.22	0.13	23.54	1
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	130	81	3.17	0.98	16.39	
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 :		936	30.35	32.24	132.72	

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

kolmapäev, 6.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Mannapuder	150	300	4.80	23.04	18.20	1;2
Maasika toormoos	20	8	0.12	0.03	1.87	
Pria piimatoode	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Valge redis	30	5	0.30	0.03	1.05	
Lõuna						
Küpsetatud valge kalafilee RALF KUTTIS	40	63	9.84	2.53	0.04	4
Tar-tar kaste RALF KUTTIS	40	27	0.72	2.02	1.81	2
Kartulipuder	100	78	2.22	0.99	15.33	2
Peedialat	30	14	0.47	0.21	2.52	
Ahjuõunasmuuti	130	60	2.21	1.86	9.16	2
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Ohtusöök						
Juurviljapäreesupp	130	93	4.44	2.96	12.69	2
Röstitud sepikukuubikud	0	0	0	0	0	1
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Banaan	30	31	0.36	0.09	7.29	
Kokku :		922	34.42	39.57	107.63	

neljapäev, 7.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Riisipuder	150	244	5.19	11.16	30.87	2
Marja toormoos	10	4	0.09	0.01	0.62	
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Kaalikas	30	9	0.30	0.09	2.19	
Lõuna						
Kodune seljanka RALF KUTTIS	180	98	8.27	3.98	7.59	
Hapukoor, R 20 %	10	20	0.28	2.00	0.36	2
Kohupiima - kamavaht HENRIK OJAMAA	100	150	5.82	10.60	7.77	1;2
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Ohtusöök						
Makaronid kanahakklihaga	130	190	7.71	4.48	29.28	1
Maitsevesi	130	2	0.09	0.12	0.62	
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Oun	30	12	0.06	0.11	2.97	
Kokku :		911	34.84	37.01	109.57	

Lasteaia nädalamenüü



Grupp

1–3 aastased

reede, 8.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Keedetud muna	40	36	3.00	2.40	0.24	3
Rukkileib ahjukalaga	50	161	5.28	8.12	16.81	1;2
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Kapsas	30	7	0.33	0.06	1.62	
Lõuna						
Pestopasta kanaga KASPAR KUUSMAA	180	378	16.59	16.18	40.89	1;2;6
Porgandisalat õunaga	30	13	0.23	0.27	2.67	
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Mahlajook	130	31	0.02	0.02	7.47	
Leivatoode	10	29	0.82	0.34	5.32	1;11;2
Ohtusöök						
Tatrasalat	130	134	4.36	5.53	17.40	10;2;3
Maitsevesi	130	2	0.09	0.12	0.62	
Leivatoode	10	29	0.82	0.34	5.32	1;11;2
Pirn	30	13	0.12	0.12	3.18	
Kokku :		927	36.55	38.81	108.78	

Nädala keskmine : **929** **33.51** **38** **113.84**

Lasteaia nädalamenüü



Grupp

4–5 aastased

esmaspäev, 4.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Täisterakaerahelbepuder	200	374	8.49	24.72	31.10	1;2
Mustsõstar	20	10	0.22	0.08	2.72	
Pria piimatoode	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Porgand	40	13	0.40	0.16	3.08	
Lõuna						
Chilli con carne KEVIN ALOE	130	162	8.18	8.51	13.80	
Keedetud riis	130	166	3.28	1.15	35.49	
Kapsasalat paprikaga	40	10	0.44	0.08	1.99	
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Ohtusöök						
Sealiha - aedviljasupp	150	69	6.34	2.18	6.53	
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Apelsin	40	17	0.44	0.04	4.08	
Kokku :		1173	39.18	47.74	146.59	

teisipäev, 5.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Viieviljapuder	200	337	6.10	24.22	22.06	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	
Lõuna						
Kana - nuudlisupp RASMUS ja ROBERT	200	99	9.80	0.35	14.39	1
Mannavaht Kevin Aloe	100	127	1.53	0.16	29.42	1
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30	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	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Oun	40	16	0.08	0.14	3.96	
Kokku :		1097	35.94	34.44	162.62	

Lasteaia nädalamenüü



Grupp

4–5 aastased

kolmapäev, 6.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Mannapuder	200	337	6.35	23.89	24.20	1;2
Maasika toormoos	20	8	0.12	0.03	1.87	
Pria piimatoode	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Valge redis	40	6	0.40	0.04	1.40	
Lõuna						
Küpsetatud valge kalafilee RALF KUTTIS	50	78	12.30	3.16	0.05	4
Tar-tar kaste RALF KUTTIS	50	34	0.91	2.53	2.26	2
Kartulipuder	130	101	2.88	1.29	19.93	2
Peedialat	40	18	0.62	0.28	3.36	
Ahjuõunasmuuti	150	70	2.55	2.15	10.58	2
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Ohtusöök						
Juurviljapüreesupp	150	107	5.12	3.41	14.65	2
Röstitud sepikukuubikud	0	0	0	0	0	1
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Banaan	40	42	0.48	0.12	9.72	
Kokku :		1132	43.13	43.71	141.67	

neljapäev, 7.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Riisipuder	200	338	6.93	16.24	41.18	2
Marja toormoos	10	4	0.09	0.01	0.62	
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Kaalikas	40	12	0.40	0.12	2.92	
Lõuna						
Kodune seljanka RALF KUTTIS	200	109	9.19	4.43	8.43	
Hapukoor, R 20 %	10	20	0.28	2.00	0.36	2
Kohupiima - kamavaht HENRIK OJAMAA	150	224	8.72	15.89	11.66	1;2
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Ohtusöök						
Makaronid kanahakklihaga	150	220	8.89	5.17	33.79	1
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Oun	40	16	0.08	0.14	3.96	
Kokku :		1185	43.35	49.28	141.57	

Lasteaia nädalamenüü



Grupp

4–5 aastased

reede, 8.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Keedetud muna	40	36	3.00	2.40	0.24	3
Rukkileib ahjukalaga	60	194	6.34	9.74	20.18	1;2
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Kapsas	40	10	0.44	0.08	2.16	
Lõuna						
Pestopasta kanaga KASPAR KUUSMAA	200	420	18.43	17.97	45.43	1;2;6
Porgandisalat õunaga	40	17	0.30	0.35	3.56	
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
Ohtusöök						
Tatrasalat	150	155	5.03	6.38	20.08	10;2;3
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 :		1153	43.63	44.57	144.40	

Nädala keskmine : **1148** **41.05** **43.95** **147.37**

Lasteaia nädalamenüü



Grupp

6–7 aastased

esmaspäev, 4.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Täisterakaerahelbepuder	200	374	8.49	24.72	31.10	1;2
Mustsõstar	20	10	0.22	0.08	2.72	
Pria piimatoode	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Porgand	50	17	0.50	0.20	3.85	
Lõuna						
Chilli con carne KEVIN ALOE	150	186	9.44	9.82	15.92	
Keedetud riis	150	192	3.78	1.33	40.95	
Kapsasalat paprikaga	50	12	0.55	0.10	2.49	
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoode	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Ohtusöök						
Sealiha - aedviljasupp	200	92	8.46	2.91	8.71	
Leivatoode	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Apelsin	50	22	0.55	0.05	5.10	
Kokku :		1336	45.83	50.23	174.60	

teisipäev, 5.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Viieviljapuder	200	330	6.09	23.40	22.06	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	
Lõuna						
Kana - nuudlisupp RASMUS ja ROBERT	250	124	12.25	0.44	17.98	1
Mannavaht Kevin Aloe	100	127	1.53	0.16	29.42	1
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Leivatoode	60	172	4.92	2.02	31.94	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	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Oun	50	20	0.10	0.18	4.95	
Kokku :		1274	42.95	36.32	195.39	

Lasteaia nädalamenüü



Grupp

6–7 aastased

kolmapäev, 6.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Mannapuder	200	337	6.35	23.89	24.20	1;2
Maasika toormoos	20	8	0.12	0.03	1.87	
Pria piimatoode	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Valge redis	50	8	0.50	0.05	1.75	
Lõuna						
Küpsetatud valge kalafilee RALF KUTTIS	60	94	14.76	3.79	0.06	4
Tar-tar kaste RALF KUTTIS	50	34	0.91	2.53	2.26	2
Kartulipuder	150	116	3.33	1.49	22.99	2
Peedialat	50	23	0.78	0.35	4.20	
Ahjuõunasmuuti	150	70	2.55	2.15	10.58	2
Leivatoode	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Ohtusöök						
Juurviljapüreesupp	200	143	6.83	4.55	19.53	2
Röstitud sepikukuubikud	0	0	0	0	0	1
Leivatoode	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Banaan	50	52	0.60	0.15	12.15	
Kokku :		1301	50.59	46.81	169.20	

neljapäev, 7.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Riisipuder	200	338	6.93	16.24	41.18	2
Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25	
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Kaalikas	50	15	0.50	0.15	3.65	
Lõuna						
Kodune seljanka RALF KUTTIS	250	136	11.49	5.53	10.54	
Hapukoor, R 20 %	10	20	0.28	2.00	0.36	2
Kohupiima - kamavaht HENRIK OJAMAA	150	224	8.72	15.89	11.66	1;2
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Ohtusöök						
Makaronid kanahakklihaga	200	293	11.86	6.90	45.05	1
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Oun	50	20	0.10	0.18	4.95	
Kokku :		1296	48.83	52.20	157.29	

Lasteaia nädalamenüü



Grupp

6–7 aastased

reede, 8.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Keedetud muna	40	36	3.00	2.40	0.24	3
Rukkileib ahjukalaga	60	194	6.34	9.74	20.18	1;2
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Kapsas	50	12	0.55	0.10	2.70	
Lõuna						
Pestopasta kanaga KASPAR KUUSMAA	250	525	23.04	22.47	56.79	1;2;6
Porgandisalat õunaga	50	21	0.38	0.44	4.45	
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
Ohtusöök						
Tatrasalat	200	206	6.70	8.51	26.77	10;2;3
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Pirn	50	21	0.20	0.20	5.30	
Kokku :		1320	50.14	51.35	164.94	

Nädala keskmine : **1306** **47.67** **47.38** **172.28**