

Lasteaia nädalamenüü



Grupp

1–3 aastased

esmaspäev, 11.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Rukkihelbepuder	150	281	4.51	22.33	16.35	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						
Karrine kanakaste	100	86	6.53	4.09	5.76	2
Keedetud riis	100	128	2.52	0.88	27.30	
Peedisalat sõstraga	30	15	0.49	0.23	2.79	
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Maasika-mango jogurtikokteil	130	68	2.97	2.21	9.76	2
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Ohtusöök						
Värskekapsasupp lihata	130	33	1.09	0.17	7.49	
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Õun	30	12	0.06	0.11	2.97	
	Kokku :	883	27.93	37.79	109.32	

teisipäev, 12.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Nisuhelbepuder	150	318	5.93	22.65	23.86	1;2
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00	
Pria piimatoode	100	58	3.22	3.03	4.58	2
Porgand	30	10	0.30	0.12	2.31	
Lõuna						
Köögivilja - frikadellisupp	180	96	7.52	2.56	11.32	1;3
Ouna - odravaht	80	83	1.10	0.36	19.17	1
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 vormiroog ürtidega	130	109	4.08	2.45	18.02	2;3
Maitsevesi	130	2	0.09	0.12	0.62	
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Värske melon	30	8	0.18	0.03	1.86	
	Kokku :	871	27.20	33.91	116.44	

Lasteaia nädalamenüü



Grupp

1–3 aastased

kolmapäev, 13.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Odrahelbepuder	150	328	5.84	23.00	25.21	1;2
Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25	
Pria piimatoode	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Nuikapsas	30	7	0.15	0.06	1.80	
Lõuna						
Tomatine kanapasta	180	227	12.39	5.53	31.54	1;2
Hiinakapsasalat maisiga	30	11	0.56	0.26	1.78	
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
Ohtusöök						
Köögiviljasupp valgete ubadega	130	57	2.99	0.23	12.25	
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Oun	30	12	0.06	0.11	2.97	
Kokku :		924	31.77	38.74	113.78	

neljapäev, 14.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Neljaviiljapuder	150	275	4.37	22.44	14.26	1;2
Maasika toormoos	20	8	0.12	0.03	1.87	
Pria piimatoode	100	58	3.22	3.03	4.58	2
Värske kapsas	30	7	0.33	0.06	1.62	
Lõuna						
Rassolnik sealihaga	180	109	8.18	2.78	13.35	1
Hapukoor, R 20 %	10	20	0.28	2.00	0.36	2
Kohupiimakreem	80	82	5.83	2.12	9.70	2
Maasikasupp	50	12	0.10	0.04	2.91	
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Ohtusöök						
Riisiroog hakklihaga	130	165	5.37	6.34	22.33	
Maitsevesi	130	2	0.09	0.12	0.62	
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Pirn	30	13	0.12	0.12	3.18	
Kokku :		895	32.11	40.76	101.40	

Lasteaia nädalamenüü



Grupp

1–3 aastased

reede, 15.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Piima-riisisupp	150	279	3.74	22.08	16.24	2
Sepik sulatatud juustuga	25	67	2.82	2.00	9.43	1;2
Valge redis	30	5	0.30	0.03	1.05	
Lõuna						
Kalaguljašš	100	74	6.03	2.89	5.85	1;2;4
Ahjukartulid ürtidega	100	109	2.66	0.64	23.66	
Kaalikasalat	30	14	0.28	0.09	3.43	
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Maitsevesi	130	2	0.09	0.12	0.62	
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Ohtusöök						
Makaronisalat munaga	130	164	4.45	7.86	18.68	1;10;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 :		899	25.76	39.81	110.41	

Nädala keskmine :

894	28.95	38.2	110.27
-----	-------	------	--------

Lasteaia nädalamenüü



Grupp

4–5 aastased

esmaspäev, 11.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Rukkihelbepuder	200	314	5.97	23.21	21.72	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						
Karrine kanakaste	130	112	8.49	5.32	7.49	2
Keedetud riis	130	166	3.28	1.15	35.49	
Peedisalat sõstraga	40	20	0.65	0.31	3.72	
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Maasika-mango jogurtikokteil	150	79	3.43	2.55	11.26	2
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Ohtusöök						
Värskekapsasupp lihata	150	39	1.26	0.20	8.64	
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Oun	40	16	0.08	0.14	3.96	
Kokku :		1066	34.66	41.35	140.56	

teisipäev, 12.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Nisuhelbepuder	200	365	7.86	23.64	31.74	1;2
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00	
Pria piimatoode	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Porgand	40	13	0.40	0.16	3.08	
Lõuna						
Köögivilja - frikadellisupp	200	107	8.36	2.84	12.58	1;3
Ouna - odravaht	100	104	1.38	0.45	23.96	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 vormiroog ürtidega	150	126	4.70	2.82	20.79	2;3
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Värske melon	40	11	0.24	0.04	2.48	
Kokku :		1072	34.30	37.48	151.74	

Lasteaia nädalamenüü



Grupp

4–5 aastased

kolmapäev, 13.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Odrahelbepuder	200	378	7.74	24.10	33.54	1;2
Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25	
Pria piimatoode	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Nuikapsas	40	10	0.20	0.08	2.40	
Lõuna						
Tomatine kanapasta	200	252	13.77	6.14	35.04	1;2
Hiinakapsasalat maisiga	40	15	0.74	0.35	2.37	
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
Ohtusöök						
Köögiviljasupp valgete ubadega	150	66	3.45	0.27	14.13	
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Oun	40	16	0.08	0.14	3.96	
Kokku :		1109	38.22	41.64	146.79	

neljapäev, 14.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Neljaviiljapuder	200	306	5.78	23.36	18.94	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	
Lõuna						
Rassolnik sealihaga	200	121	9.09	3.08	14.83	1
Hapukoor, R 20 %	10	20	0.28	2.00	0.36	2
Kohupiimakreem	100	103	7.28	2.65	12.13	2
Maasikasupp	50	12	0.10	0.04	2.91	
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Ohtusöök						
Riisiroog hakklihaga	150	191	6.19	7.32	25.77	
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 :		1064	39.30	45.00	126.92	

Lasteaia nädalamenüü



Grupp

4–5 aastased

reede, 15.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Piima-riisisupp	200	312	4.94	22.88	21.58	2
Sepik sulatatud juustuga	30	80	3.38	2.40	11.32	1;2
Valge redis	40	6	0.40	0.04	1.40	
Lõuna						
Kalaguljašš	130	96	7.84	3.76	7.61	1;2;4
Ahjukartulid ürtidega	130	141	3.46	0.83	30.76	
Kaalikasalat	40	19	0.38	0.11	4.57	
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						
Makaronisalat munaga	150	190	5.13	9.07	21.56	1;10;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 :		1122	33.83	46.23	143.93	

Nädala keskmine :

1087	36.06	42.34	141.99
------	-------	-------	--------

Lasteaia nädalamenüü



Grupp

6–7 aastased

esmaspäev, 11.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Rukkihelbepuder	250	348	7.43	24.09	27.10	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						
Karrine kanakaste	150	129	9.79	6.14	8.64	2
Keedetud riis	150	192	3.78	1.33	40.95	
Peedisalat sõstraga	50	25	0.81	0.39	4.65	
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Maasika-mango jogurtikokteil	150	79	3.43	2.55	11.26	2
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Ohtusöök						
Värskekapsasupp lihata	200	51	1.68	0.27	11.52	
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Oun	50	20	0.10	0.18	4.95	
Kokku :		1253	41.08	44.46	174.05	

teisipäev, 12.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Nisuhelbepuder	250	411	9.79	24.63	39.62	1;2
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00	
Pria piimatoode	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Porgand	50	17	0.50	0.20	3.85	
Lõuna						
Köögivilja - frikadellisupp	250	134	10.45	3.55	15.73	1;3
Ouna - odravaht	100	104	1.38	0.45	23.96	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 vormiroog ürtidega	200	167	6.27	3.76	27.72	2;3
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Värske melon	50	14	0.30	0.05	3.10	
Kokku :		1251	41.69	40.84	181.74	

Lasteaia nädalamenüü



Grupp

6–7 aastased

kolmapäev, 13.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Odrahelbepuder	250	427	9.64	25.20	41.87	1;2
Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25	
Pria piimatoode	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Nuikapsas	50	12	0.25	0.10	3.00	
Lõuna						
Tomatine kanapasta	250	315	17.22	7.68	43.81	1;2
Hiinakapsasalat maisiga	50	19	0.92	0.44	2.96	
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
Ohtusöök						
Köögiviljasupp valgete ubadega	200	88	4.60	0.36	18.84	
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Oun	50	20	0.10	0.18	4.95	
Kokku :		1311	46.61	45.19	181.43	

neljapäev, 14.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Neljaviiljapuder	250	338	7.19	24.28	23.62	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	
Lõuna						
Rassolnik sealihaga	250	151	11.36	3.86	18.54	1
Hapukoor, R 20 %	10	20	0.28	2.00	0.36	2
Kohupiimakreem	100	103	7.28	2.65	12.13	2
Maasikasupp	50	12	0.10	0.04	2.91	
Leivatoode	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Ohtusöök						
Riisiroog hakklihaga	200	254	8.25	9.76	34.35	
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 :		1253	46.83	49.88	156.13	

Lasteaia nädalamenüü



Grupp

6–7 aastased

reede, 15.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Piima-riisisupp	250	346	6.14	23.68	26.92	2
Sepik sulatatud juustuga	30	80	3.38	2.40	11.32	1;2
Valge redis	50	8	0.50	0.05	1.75	
Lõuna						
Kalaguljašš	150	110	9.04	4.34	8.78	1;2;4
Ahjukartulid ürtidega	150	163	3.99	0.96	35.49	
Kaalikasalat	50	24	0.48	0.14	5.72	
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						
Makaronisalat munaga	200	253	6.85	12.09	28.74	1;10;2;3
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õun	50	20	0.10	0.18	4.95	
Kokku :		1322	40.34	51.52	175.48	

Nädala keskmine : **1278** **43.31** **46.38** **173.77**