Lasteaia nädalamenüü

Grupp 1–3 aastased

esmaspäev, 2.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad, g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Täisterakaerahelbepuder	152	291	5.56	21.32	20.27	1;2
Mustsõstar	20	10	0.22	0.08	2.72	
Pria piim, R 2.5 %	80	42	2.40	2.00	3.84	2
Punane kapsas	30	8	0.48	0.06	1.62	
Lõuna						
Kana-koorekaste	100	106	7.20	5.68	6.30	1;2
Keedetud tatar	100	118	4.16	1.20	23.20	
Peedisalat köömnetega	30	14	0.48	0.21	2.61	
Seemnesegu	2	11	0.54	0.92	0.25	11
Maitsevesi	130	3	0.09	0.12	0.63	
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/100	0	0	0	0	0	1;2;3
Leivatoode - 50% valikust kiudaine sisalc	40	103	3.72	1.26	16.92	1;11;2;3
Õhtusöök						
Peedisupp sealiha ja munaga	130	75	6.77	2.94	5.25	3
Hapukoor, R 20 %	10	20	0.28	2.00	0.36	2
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/100	0	0	0	0	0	1;2;3
Leivatoode - 50% valikust kiudaine sisalc	40	103	3.72	1.26	16.92	1;11;2;3
Õun	50	20	0.10	0.18	4.95	
	Kokku:	926	35.72	39.23	105.84	

teisipäev, 3.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad, g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Hirsipuder	155	277	3.91	22.40	14.88	2
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00	
Pria piim, R 2.5 %	80	42	2.40	2.00	3.84	2
Porgand	30	10	0.18	0.06	1.68	
Lõuna						
Koorene köögiviljapüreesupp kalkunilihag	150	83	6.31	3.75	6.33	2
Röstitud sepikukuubikud	10	41	2.05	0.65	6.14	1
Kakaopuding	100	80	3.52	3.06	8.74	2
Maasika toormoos	20	8	0.12	0.03	1.87	
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/100	0	0	0	0	0	1;2;3
Leivatoode - 50% valikust kiudaine sisalc	40	103	3.72	1.26	16.92	1;11;2;3
Õhtusöök						
Kala-kartuli pajaroog	100	87	8.34	2.27	8.75	4
Maitsevesi	130	3	0.09	0.12	0.63	
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/100	0	0	0	0	0	1;2;3
Leivatoode - 50% valikust kiudaine sisalc	40	103	3.72	1.26	16.92	1;11;2;3
Banaan	50	52	0.60	0.15	12.15	
	Kokku:	934	34.96	37.01	109.85	

Lasteaia nädalamenüü

Grupp 1–3 aastased

kolmapäev, 4.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad, g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Ahjuomlett	80	182	8.26	14.73	3.95	1;2;3
Sealihamääre	20	24	3.36	1.08	0.21	2
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/100	0	0	0	0	0	1;2;3
Leivatoode - 50% valikust kiudaine sisalc	30	78	2.79	0.94	12.69	1;11;2;3
Pria piim, R 2.5 %	100	53	3.00	2.50	4.80	2
Lõuna						
Pikkpoiss maitserohelise ja küüslauguga	50	90	10.41	3.71	3.52	1;3
Koorekaste tilliga	40	52	0.79	4.25	2.72	1;2
Keedetud kartulid	100	104	2.66	0.14	23.66	
Valge redise salat maitserohelisega	30	6	0.32	0.19	1.03	
Seemnesegu	2	11	0.54	0.92	0.25	11
Õuna - keefirikokteil	100	49	2.30	1.86	5.91	2
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/100	0	0	0	0	0	1;2;3
Leivatoode - 50% valikust kiudaine sisalc	40	103	3.72	1.26	16.92	1;11;2;3
Õhtusöök						
Kana-brokolisupp	100	70	6.58	6.39	8.65	2
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/100	0	0	0	0	0	1;2;3
Leivatoode - 50% valikust kiudaine sisalc	30	78	2.79	0.94	12.69	1;11;2;3
Pirn	50	21	0.20	0.20	5.30	
	Kokku:	921	47.72	39.11	102.30	

neljapäev, 5.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad, g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Viieviljapuder	118	210	3.09	16.62	11.08	1;2
Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25	
Piim, R 2,5%	100	53	3.00	2.50	4.80	2
Valge redis	30	5	0.30	0.03	1.05	
Lõuna						
Kalaseljanka	150	97	8.24	4.91	5.16	4
Hapukoor, R 20 %	10	20	0.28	2.00	0.36	2
Marja-jogurtidessert müsliga	100	150	5.63	9.60	10.09	1;2;6
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/100	0	0	0	0	0	1;2;3
Leivatoode - 50% valikust kiudaine sisalc	40	103	3.72	1.26	16.92	1;11;2;3
Õhtusöök						
Makaroniroog juustuga	100	182	9.18	5.56	23.37	1;2;3
Maitsevesi	130	3	0.09	0.12	0.63	
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/100	0	0	0	0	0	1;2;3
Leivatoode - 50% valikust kiudaine sisalc	30	78	2.79	0.94	12.69	1;11;2;3
Õun	50	20	0.10	0.18	4.95	
	Kokku:	928	36.60	43.75	92.35	

Lasteaia nädalamenüü

Grupp 1–3 aastased

reede, 6.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad, g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Rukkihelbepuder	155	275	3.94	22.79	14.20	1;2
Maasika toormoos	20	8	0.12	0.03	1.87	
Piim, R 2,5%	100	53	3.00	2.50	4.80	2
Kapsas	30	7	0.33	0.06	1.62	
Lõuna						
Sealiha - riisiroog köögiviljadega	150	166	7.87	3.09	26.59	
Koorene porgandisalat	30	11	0.34	0.20	1.60	2
Mahlajook	130	31	0.02	0.02	7.47	
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/100	0	0	0	0	0	1;2;3
Leivatoode - 50% valikust kiudaine sisalc	40	103	3.72	1.26	16.92	1;11;2;3
Õhtusöök						
Õuna - rukkikook	90	229	5.70	11.86	26.35	1;2;3
Maitsevesi	130	3	0.09	0.12	0.63	
Pirn	50	21	0.20	0.20	5.30	
	Kokku:	907	25.33	42.13	107.35	
Nädala keskmine :		**923**	**36.07**	**40.25**	**103.54**	

Lasteaia nädalamenüü

Grupp 4–5 aastased

esmaspäev, 2.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Täisterakaerahelbepuder	160	334	5.58	23.78	25.28	1;2
Mustsõstar	20	10	0.22	0.08	2.72	
Pria piim, R 2.5 %	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Punane kapsas	40	10	0.64	0.08	2.16	
Lõuna						
Kana-koorekaste	130	138	9.36	7.38	8.19	1;2
Keedetud tatar	130	153	5.41	1.56	30.17	
Peedisalat köömnetega	40	19	0.64	0.28	3.48	
Seemnesegu	10	56	2.68	4.62	1.24	11
Maitsevesi	150	3	0.11	0.14	0.73	
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/100	40	103	3.76	1.34	16.31	1;2;3
Leivatoode - 50% valikust kiudaine sisalc	0	0	0	0	0	1;11;2;3
Õhtusöök						
Peedisupp sealiha ja munaga	130	75	6.77	2.94	5.25	3
Hapukoor, R 20 %	10	20	0.28	2.00	0.36	2
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/100	40	103	3.76	1.34	16.31	1;2;3
Leivatoode - 50% valikust kiudaine sisalc	0	0	0	0	0	1;11;2;3
Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Kokku:	1118	43.10	48.91	125.13	

teisipäev, 3.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Hirsipuder	160	297	3.91	22.40	19.87	2
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00	
Pria piim, R 2.5 %	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Porgand	40	13	0.24	0.08	2.24	
Lõuna						
Koorene köögiviljapüreesupp kalkunilihag	200	111	8.41	5.00	8.44	2
Röstitud sepikukuubikud	10	41	2.05	0.65	6.14	1
Kakaopuding	155	140	5.28	4.58	18.10	2
Maasika toormoos	20	8	0.12	0.03	1.87	
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/100	40	103	3.76	1.34	16.31	1;2;3
Leivatoode - 50% valikust kiudaine sisalc	0	0	0	0	0	1;11;2;3
Õhtusöök						
Kala-kartuli pajaroog	130	114	10.84	2.95	11.38	4
Maitsevesi	150	3	0.11	0.14	0.73	
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/100	40	103	3.76	1.34	16.31	1;2;3
Leivatoode - 50% valikust kiudaine sisalc	0	0	0	0	0	1;11;2;3
Banaan	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Kokku:	1115	43.07	41.84	135.40	

Lasteaia nädalamenüü

Grupp 4–5 aastased

kolmapäev, 4.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Ahjuomlett	140	273	15.29	20.33	7.27	1;2;3
Sealihamääre	20	24	3.36	1.08	0.21	2
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/100	40	103	3.76	1.34	16.31	1;2;3
Leivatoode - 50% valikust kiudaine sisald	0	0	0	0	0	1;11;2;3
Pria piim, R 2.5 %	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Lõuna						
Pikkpoiss maitserohelise ja küüslauguga	50	90	10.41	3.71	3.52	1;3
Koorekaste tilliga	50	65	0.99	5.31	3.40	1;2
Keedetud kartulid	130	135	3.46	0.18	30.76	
Valge redise salat maitserohelisega	40	8	0.42	0.25	1.38	
Seemnesegu	10	56	2.68	4.62	1.24	11
Õuna - keefirikokteil	150	73	3.45	2.79	8.86	2
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/100	30	77	2.82	1.00	12.23	1;2;3
Leivatoode - 50% valikust kiudaine sisald	0	0	0	0	0	1;11;2;3
Õhtusöök						
Kana-brokolisupp	130	91	8.55	8.31	11.25	2
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/100	40	103	3.76	1.34	16.31	1;2;3
Leivatoode - 50% valikust kiudaine sisald	0	0	0	0	0	1;11;2;3
Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Kokku:	1194	62.98	53.66	126.16	

neljapäev, 5.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Viieviljapuder	150	230	3.96	14.72	19.33	1;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						
Kalaseljanka	200	130	10.99	6.54	6.88	4
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Marja-jogurtidessert müsliga	155	245	8.44	14.40	20.12	1;2;6
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/100	40	103	3.76	1.34	16.31	1;2;3
Leivatoode - 50% valikust kiudaine sisald	0	0	0	0	0	1;11;2;3
Õhtusöök						
Makaroniroog juustuga	130	237	11.94	7.22	30.38	1;2;3
Maitsevesi	150	3	0.11	0.14	0.73	
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/100	40	103	3.76	1.34	16.31	1;2;3
Leivatoode - 50% valikust kiudaine sisald	0	0	0	0	0	1;11;2;3
Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Kokku:	1198	47.99	53.14	126.36	

Lasteaia nädalamenüü

Grupp 4–5 aastased

reede, 6.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Rukkihelbepuder	160	295	3.94	22.79	19.19	1;2
Maasika toormoos	20	8	0.12	0.03	1.87	
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Kapsas	40	10	0.44	0.08	2.16	
Lõuna						
Sealiha - riisiroog köögiviljadega	200	221	10.50	4.13	35.45	
Koorene porgandisalat	40	15	0.45	0.26	2.13	2
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/100	40	103	3.76	1.34	16.31	1;2;3
Leivatoode - 50% valikust kiudaine sisalc	0	0	0	0	0	1;11;2;3
Õhtusöök						
Õuna - rukkikook	105	275	6.33	13.17	34.27	1;2;3
Maitsevesi	150	3	0.11	0.14	0.73	
Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Kokku:	1060	29.70	45.36	134.15	
Nädala keskmine :		**1137**	**45.37**	**48.58**	**129.44**	

Lasteaia nädalamenüü

Grupp 6–7 aastased

esmaspäev, 2.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Täisterakaerahelbepuder	230	402	8.50	25.54	36.09	1;2
Mustsõstar	20	10	0.22	0.08	2.72	
Pria piim, R 2.5 %	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Punane kapsas	50	13	0.80	0.10	2.70	
Lõuna						
Kana-koorekaste	150	159	10.80	8.52	9.45	1;2
Keedetud tatar	150	176	6.25	1.80	34.81	
Peedisalat köömnetega	50	24	0.80	0.35	4.35	
Seemnesegu	10	56	2.68	4.62	1.24	11
Maitsevesi	150	3	0.11	0.14	0.73	
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/100	40	103	3.76	1.34	16.31	1;2;3
Leivatoode - 50% valikust kiudaine sisalc	0	0	0	0	0	1;11;2;3
Õhtusöök						
Peedisupp sealiha ja munaga	180	104	9.37	4.06	7.26	3
Hapukoor, R 20 %	10	20	0.28	2.00	0.36	2
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/100	40	103	3.76	1.34	16.31	1;2;3
Leivatoode - 50% valikust kiudaine sisalc	0	0	0	0	0	1;11;2;3
Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Kokku:	1268	51.22	53.26	145.26	

teisipäev, 3.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Hirsipuder	230	346	5.94	23.43	27.77	2
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00	
Pria piim, R 2.5 %	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Porgand	50	16	0.30	0.10	2.80	
Lõuna						
Koorene köögiviljapüreesupp kalkunilihag	250	139	10.51	6.25	10.56	2
Röstitud sepikukuubikud	10	41	2.05	0.65	6.14	1
Kakaopuding	155	140	5.28	4.58	18.10	2
Maasika toormoos	20	8	0.12	0.03	1.87	
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/100	40	103	3.76	1.34	16.31	1;2;3
Leivatoode - 50% valikust kiudaine sisalc	0	0	0	0	0	1;11;2;3
Õhtusöök						
Kala-kartuli pajaroog	180	157	15.01	4.09	15.75	4
Maitsevesi	150	3	0.11	0.14	0.73	
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/100	40	103	3.76	1.34	16.31	1;2;3
Leivatoode - 50% valikust kiudaine sisalc	0	0	0	0	0	1;11;2;3
Banaan	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Kokku:	1238	51.43	45.28	150.35	

Lasteaia nädalamenüü

Grupp 6–7 aastased

kolmapäev, 4.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Ahjuomlett	130	198	15.23	12.13	7.18	1;2;3
Sealihamääre	30	36	5.04	1.63	0.32	2
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/100	40	103	3.76	1.34	16.31	1;2;3
Leivatoode - 50% valikust kiudaine sisalc	0	0	0	0	0	1;11;2;3
Pria piim, R 2.5 %	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Lõuna						
Pikkpoiss maitserohelise ja küüslauguga	50	90	10.41	3.71	3.52	1;3
Koorekaste tilliga	50	65	0.99	5.31	3.40	1;2
Keedetud kartulid	150	156	3.99	0.21	35.49	
Valge redise salat maitserohelisega	50	10	0.53	0.31	1.72	
Seemnesegu	10	56	2.68	4.62	1.24	11
Õuna - keefirikokteil	150	73	3.45	2.79	8.86	2
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/100	40	103	3.76	1.34	16.31	1;2;3
Leivatoode - 50% valikust kiudaine sisalc	0	0	0	0	0	1;11;2;3
Õhtusöök						
Kana-brokolisupp	180	126	11.84	11.50	15.57	2
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/100	40	103	3.76	1.34	16.31	1;2;3
Leivatoode - 50% valikust kiudaine sisalc	0	0	0	0	0	1;11;2;3
Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Kokku:	1215	69.47	49.63	139.65	

neljapäev, 5.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Viieviljapuder	215	245	6.01	11.92	26.92	1;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						
Kalaseljanka	250	162	13.73	8.18	8.60	4
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Marja-jogurtidessert müsliga	155	245	8.44	14.40	20.12	1;2;6
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/100	40	103	3.76	1.34	16.31	1;2;3
Leivatoode - 50% valikust kiudaine sisalc	0	0	0	0	0	1;11;2;3
Õhtusöök						
Makaroniroog juustuga	180	328	16.53	10.00	42.06	1;2;3
Maitsevesi	150	3	0.11	0.14	0.73	
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/100	40	103	3.76	1.34	16.31	1;2;3
Leivatoode - 50% valikust kiudaine sisalc	0	0	0	0	0	1;11;2;3
Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Kokku:	1339	57.47	54.77	147.70	

Lasteaia nädalamenüü

Grupp 6–7 aastased

reede, 6.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Rukkihelbepuder	230	342	5.98	24.03	26.71	1;2
Maasika toormoos	20	8	0.12	0.03	1.87	
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Kapsas	50	12	0.55	0.10	2.70	
Lõuna						
Sealiha - riisiroog köögiviljadega	200	221	10.50	4.13	35.45	
Koorene porgandisalat	50	18	0.56	0.33	2.66	2
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/100	60	154	5.64	2.01	24.47	1;2;3
Leivatoode - 50% valikust kiudaine sisalc	0	0	0	0	0	1;11;2;3
Õhtusöök						
Õuna - rukkikook	125	326	7.60	15.81	40.12	1;2;3
Maitsevesi	150	3	0.11	0.14	0.73	
Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Kokku:	1215	35.11	50.00	156.75	
Nädala keskmine :		**1255**	**52.94**	**50.59**	**147.94**	