Lasteaia nädalamenüü

Grupp 1–3 aastased

esmaspäev, 9.november	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Kaheksaviljapuder	150	244	4.69	19.30	12.74	1;2
Marjasegu	20	7	0.20	0.02	1.12	
Pria piim, R 2.5 %	100	53	3.00	2.50	4.80	2
Punane kapsas	30	8	0.48	0.06	1.62	
Lõuna						
Hakklihakaste veiselihast	130	124	8.09	7.01	7.28	1;2
Keedetud makaronid	100	142	4.16	0.94	28.60	1
Porgandi - porrulaugusalat	30	11	0.24	0.22	1.63	
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 sisal	30	78	2.79	0.94	12.69	1;11;2;3
Õhtusöök						
Lõhesupp	130	94	7.41	4.71	5.52	4
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/100	0	0	0	0	0	1;2;3
Leivatoode - 50% valikust kiudaine sisal	30	78	2.79	0.94	12.69	1;11;2;3
Õun	50	20	0.10	0.18	4.95	
	Kokku:	889	33.97	36.84	101.11	

teisipäev, 10.november	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Odrahelbepuder	154	308	5.08	22.55	21.88	1;2
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00	
Pria piim, R 2.5 %	100	53	3.00	2.50	4.80	2
Porgand	30	10	0.18	0.06	1.68	
Lõuna						
Borš kanalihaga	150	74	7.62	6.62	13.95	
Hapukoor, R 20 %	10	20	0.28	2.00	0.36	2
Riisipuding õuna ja kaneeliga	100	133	1.69	7.73	14.40	2
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/100	0	0	0	0	0	1;2;3
Leivatoode - 50% valikust kiudaine sisal	30	78	2.79	0.94	12.69	1;11;2;3
Õhtusöök						
Kartuli vormiroog ürtidega	130	119	5.05	3.28	17.96	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 sisal	30	78	2.79	0.94	12.69	1;11;2;3
Pirn	50	21	0.20	0.20	5.30	
	Kokku:	941	28.77	46.94	117.34	

Lasteaia nädalamenüü

Grupp 1–3 aastased

kolmapäev, 11.november	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Nisuhelbepuder	155	307	5.17	23.07	20.71	1;2
Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25	
Pria piim, R 2.5 %	100	53	3.00	2.50	4.80	2
Valge redis	30	5	0.30	0.03	1.05	
Lõuna						
Kala-koorekaste	100	108	7.98	6.23	4.89	1;2;4
Kartulipuder	100	101	2.73	0.91	21.00	2
Peedisalat jogurtiga	30	13	0.53	0.13	2.48	2
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 sisal	30	78	2.79	0.94	12.69	1;11;2;3
Õhtusöök						
Hakklihasupp	130	63	5.38	1.84	6.18	
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/100	0	0	0	0	0	1;2;3
Leivatoode - 50% valikust kiudaine sisal	40	103	3.72	1.26	16.92	1;11;2;3
Õun	50	20	0.10	0.18	4.95	
	Kokku:	861	31.97	37.24	97.55	

neljapäev, 12.november	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Hirsi-õunapuder	120	239	3.75	18.45	14.49	2
Maasika-mustsõstra toormoos	20	9	0.15	0.04	2.12	
Piim, R 2,5%	80	42	2.40	2.00	3.84	2
Värske kapsas	30	7	0.33	0.06	1.62	
Lõuna						
Külasupp sealihaga	200	116	8.91	3.12	13.48	1
Puuviljakissell	130	54	0.28	0.09	13.16	
Vahukoor	20	67	0.50	7.00	0.60	2
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/100	0	0	0	0	0	1;2;3
Leivatoode - 50% valikust kiudaine sisal	30	78	2.79	0.94	12.69	1;11;2;3
Õhtusöök						
Tatrapuder	130	153	5.41	1.56	30.17	
Hapukoor, R 20 %	10	20	0.28	2.00	0.36	2
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 sisal	30	78	2.79	0.94	12.69	1;11;2;3
Banaan	50	52	0.60	0.15	12.15	
	Kokku:	917	28.28	36.47	118.00	

Lasteaia nädalamenüü

Grupp 1–3 aastased

reede, 13.november	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Piima - täisterakaerahelbesupp	150	233	3.96	18.97	12.01	1;2
Lihavõie	20	54	3.62	4.36	0.04	2
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/100	0	0	0	0	0	1;2;3
Leivatoode - 50% valikust kiudaine sisal	30	78	2.79	0.94	12.69	1;11;2;3
Kõrvits	30	6	0.24	0.03	1.44	
Lõuna						
Kanapilaff	150	180	9.07	1.30	32.46	
Kapsasalat paprikaga	30	7	0.34	0.06	1.53	
Seemnesegu	10	56	2.68	4.62	1.24	11
Maasika-keefirikokteil	130	62	3.18	2.31	7.41	2
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/100	0	0	0	0	0	1;2;3
Leivatoode - 50% valikust kiudaine sisal	30	78	2.79	0.94	12.69	1;11;2;3
Õhtusöök						
Köögiviljapirukas	80	146	5.80	8.08	12.61	1;2;3
Maitsevesi	130	3	0.09	0.12	0.63	
Õun	50	20	0.10	0.18	4.95	
	Kokku:	923	34.66	41.91	99.70	
Nädala keskmine :		**906**	**31.53**	**39.88**	**106.74**	

Lasteaia nädalamenüü

Grupp 4–5 aastased

esmaspäev, 9.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Kaheksaviljapuder	160	301	4.72	23.40	17.77	1;2
Marjasegu	20	7	0.20	0.02	1.12	
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						
Hakklihakaste veiselihast	130	124	8.09	7.01	7.28	1;2
Keedetud makaronid	130	185	5.41	1.22	37.18	1
Porgandi - porrulaugusalat	40	14	0.32	0.29	2.17	
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/10(	30	77	2.82	1.00	12.23	1;2;3
Leivatoode - 50% valikust kiudaine sisal(	0	0	0	0	0	1;11;2;3
Õhtusöök						
Lõhesupp	130	94	7.41	4.71	5.52	4
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/10(	50	128	4.70	1.67	20.39	1;2;3
Leivatoode - 50% valikust kiudaine sisal(	0	0	0	0	0	1;11;2;3
Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Kokku:	1071	38.22	42.79	127.37	

teisipäev, 10.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Odrahelbepuder	155	299	5.06	19.27	26.83	1;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						
Borš kanalihaga	200	99	10.16	8.83	18.60	
Hapukoor, R 20 %	10	20	0.28	2.00	0.36	2
Riisipuding õuna ja kaneeliga	155	219	2.53	11.59	26.59	2
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/10(	30	77	2.82	1.00	12.23	1;2;3
Leivatoode - 50% valikust kiudaine sisal(	0	0	0	0	0	1;11;2;3
Õhtusöök						
Kartuli vormiroog ürtidega	130	119	5.05	3.28	17.96	2;3
Maitsevesi	150	3	0.11	0.14	0.73	
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/10(	40	103	3.76	1.34	16.31	1;2;3
Leivatoode - 50% valikust kiudaine sisal(	0	0	0	0	0	1;11;2;3
Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Kokku:	1092	34.04	50.93	146.27	

Lasteaia nädalamenüü

Grupp 4–5 aastased

kolmapäev, 11.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Nisuhelbepuder	160	328	5.17	23.07	25.70	1;2
Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25	
Pria piim, R 2.5 %	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Valge redis	40	6	0.40	0.04	1.40	
Lõuna						
Kala-koorekaste	130	140	10.38	8.09	6.36	1;2;4
Kartulipuder	130	131	3.55	1.18	27.31	2
Peedisalat jogurtiga	40	18	0.70	0.17	3.30	2
Maitsevesi	150	3	0.11	0.14	0.73	
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/10(	50	128	4.70	1.67	20.39	1;2;3
Leivatoode - 50% valikust kiudaine sisal	0	0	0	0	0	1;11;2;3
Õhtusöök						
Hakklihasupp	130	63	5.38	1.84	6.18	
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/10(	55	141	5.17	1.84	22.43	1;2;3
Leivatoode - 50% valikust kiudaine sisal	0	0	0	0	0	1;11;2;3
Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Kokku:	1060	39.63	41.44	127.98	

neljapäev, 12.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Hirsi-õunapuder	160	323	4.87	23.16	23.81	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
Värske kapsas	40	10	0.44	0.08	2.16	
Lõuna						
Külasupp sealihaga	200	116	8.91	3.12	13.48	1
Puuviljakissell	155	83	0.33	0.10	20.17	
Vahukoor	20	67	0.50	7.00	0.60	2
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/10(	30	77	2.82	1.00	12.23	1;2;3
Leivatoode - 50% valikust kiudaine sisal	0	0	0	0	0	1;11;2;3
Õhtusöök						
Tatrapuder	130	153	5.41	1.56	30.17	
Hapukoor, R 20 %	10	20	0.28	2.00	0.36	2
Maitsevesi	150	3	0.11	0.14	0.73	
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/10(	50	128	4.70	1.67	20.39	1;2;3
Leivatoode - 50% valikust kiudaine sisal	0	0	0	0	0	1;11;2;3
Banaan	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Kokku:	1127	33.11	43.20	149.23	

Lasteaia nädalamenüü

Grupp 4–5 aastased

reede, 13.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Piima - täisterakaerahelbesupp	155	253	3.96	18.97	17.00	1;2
Lihavõie	20	54	3.62	4.36	0.04	2
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/10(	40	103	3.76	1.34	16.31	1;2;3
Leivatoode - 50% valikust kiudaine sisal	0	0	0	0	0	1;11;2;3
Kõrvits	40	8	0.32	0.04	1.92	
Lõuna						
Kanapilaff	200	240	12.10	1.74	43.27	
Kapsasalat paprikaga	40	10	0.45	0.09	2.04	
Seemnesegu	10	56	2.68	4.62	1.24	11
Maasika-keefirikokteil	150	72	3.68	2.67	8.55	2
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/10(	30	77	2.82	1.00	12.23	1;2;3
Leivatoode - 50% valikust kiudaine sisal	0	0	0	0	0	1;11;2;3
Õhtusöök						
Köögiviljapirukas	95	184	6.52	9.09	19.18	1;2;3
Maitsevesi	150	3	0.11	0.14	0.73	
Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Kokku:	1088	40.16	44.31	129.44	
Nädala keskmine :		**1088**	**37.03**	**44.53**	**136.06**	

Lasteaia nädalamenüü

Grupp 6–7 aastased

esmaspäev, 9.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Kaheksaviljapuder	230	352	7.18	24.96	24.53	1;2
Marjasegu	20	7	0.20	0.02	1.12	
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						
Hakklihakaste veiselihast	150	143	9.33	8.08	8.41	1;2
Keedetud makaronid	150	213	6.24	1.41	42.90	1
Porgandi - porrulaugusalat	50	18	0.40	0.36	2.72	
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/10	40	103	3.76	1.34	16.31	1;2;3
Leivatoode - 50% valikust kiudaine sisa	0	0	0	0	0	1;11;2;3
Õhtusöök						
Lõhesupp	180	130	10.26	6.52	7.64	4
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/10	40	103	3.76	1.34	16.31	1;2;3
Leivatoode - 50% valikust kiudaine sisa	0	0	0	0	0	1;11;2;3
Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Kokku:	1212	45.84	47.52	144.19	

teisipäev, 10.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Odrahelbepuder	225	368	7.72	20.82	38.49	1;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						
Borš kanalihaga	200	99	10.16	8.83	18.60	
Hapukoor, R 20 %	10	20	0.28	2.00	0.36	2
Riisipuding õuna ja kaneeliga	155	219	2.53	11.59	26.59	2
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/10	40	103	3.76	1.34	16.31	1;2;3
Leivatoode - 50% valikust kiudaine sisa	0	0	0	0	0	1;11;2;3
Õhtusöök						
Kartuli vormiroog ürtidega	180	165	6.99	4.55	24.87	2;3
Maitsevesi	150	3	0.11	0.14	0.73	
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/10	40	103	3.76	1.34	16.31	1;2;3
Leivatoode - 50% valikust kiudaine sisa	0	0	0	0	0	1;11;2;3
Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Kokku:	1236	39.64	54.11	169.48	

Lasteaia nädalamenüü

Grupp 6–7 aastased

kolmapäev, 11.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Nisuhelbepuder	230	392	7.87	24.46	36.73	1;2
Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25	
Pria piim, R 2.5 %	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Valge redis	50	8	0.50	0.05	1.75	
Lõuna						
Kala-koorekaste	150	162	11.98	9.34	7.34	1;2;4
Kartulipuder	150	151	4.10	1.36	31.51	2
Peedisalat jogurtiga	50	22	0.88	0.22	4.12	2
Maitsevesi	150	3	0.11	0.14	0.73	
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/10	50	128	4.70	1.67	20.39	1;2;3
Leivatoode - 50% valikust kiudaine sisa	0	0	0	0	0	1;11;2;3
Õhtusöök						
Hakklihasupp	180	87	7.45	2.54	8.56	
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/10	60	154	5.64	2.01	24.47	1;2;3
Leivatoode - 50% valikust kiudaine sisa	0	0	0	0	0	1;11;2;3
Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Kokku:	1209	47.30	45.19	149.78	

neljapäev, 12.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Hirsi-õunapuder	225	348	7.38	20.49	33.79	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
Värske kapsas	50	12	0.55	0.10	2.70	
Lõuna						
Külasupp sealihaga	250	144	11.13	3.91	16.85	1
Puuviljakissell	155	83	0.33	0.10	20.17	
Vahukoor	20	67	0.50	7.00	0.60	2
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/10	30	77	2.82	1.00	12.23	1;2;3
Leivatoode - 50% valikust kiudaine sisa	0	0	0	0	0	1;11;2;3
Õhtusöök						
Tatrapuder	180	212	7.50	2.16	41.77	
Hapukoor, R 20 %	10	20	0.28	2.00	0.36	2
Maitsevesi	150	3	0.11	0.14	0.73	
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/10	50	128	4.70	1.67	20.39	1;2;3
Leivatoode - 50% valikust kiudaine sisa	0	0	0	0	0	1;11;2;3
Banaan	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Kokku:	1242	40.04	41.94	174.72	

Lasteaia nädalamenüü

Grupp 6–7 aastased

reede, 13.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Piima - täisterakaerahelbesupp	225	298	6.02	20.36	23.37	1;2
Lihavõie	20	54	3.62	4.36	0.04	2
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/10	40	103	3.76	1.34	16.31	1;2;3
Leivatoode - 50% valikust kiudaine sisa	0	0	0	0	0	1;11;2;3
Kõrvits	50	10	0.40	0.05	2.40	
Lõuna						
Kanapilaff	250	300	15.12	2.17	54.09	
Kapsasalat paprikaga	50	12	0.56	0.11	2.54	
Seemnesegu	10	56	2.68	4.62	1.24	11
Maasika-keefirikokteil	150	72	3.68	2.67	8.55	2
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/10	60	154	5.64	2.01	24.47	1;2;3
Leivatoode - 50% valikust kiudaine sisa	0	0	0	0	0	1;11;2;3
Õhtusöök						
Köögiviljapirukas	105	203	7.25	10.10	20.76	1;2;3
Maitsevesi	150	3	0.11	0.14	0.73	
Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Kokku:	1293	48.98	48.18	161.43	
Nädala keskmine :		**1238**	**44.36**	**47.39**	**159.92**	