Lasteaia nädalamenüü

Grupp 1–3 aastased

esmaspäev, 23.november	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Kaheksaviljapuder	154	274	4.71	22.58	12.78	1;2
Maasikas	20	8	0.14	0.02	1.84	
Pria piim, R 2.5 %	100	53	3.00	2.50	4.80	2
Kapsas	30	7	0.33	0.06	1.62	
Lõuna						
Kanakaste ürtidega	100	102	7.23	5.66	5.61	1;2
Keedetud makaronid	100	142	4.16	0.94	28.60	1
Porgandisalat jõhvikatega	30	16	0.16	0.23	3.00	
Seemnesegu	10	56	2.68	4.62	1.24	11
Marja-keefirikokteil	100	54	2.56	1.80	6.49	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						
Lihtne kalasupp	120	60	6.02	1.75	5.02	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:	947	36.67	42.22	101.33	

teisipäev, 24.november	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Kaerahelbe- õunapuder	150	246	4.18	19.14	14.81	1;2
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00	
Pria piim, R 2.5 %	80	42	2.40	2.00	3.84	2
Kõrvits	30	6	0.24	0.03	1.44	
Lõuna						
Minestrone sealihaga	200	112	9.15	3.01	12.00	1;9
Hapukoor, R 20 %	10	20	0.28	2.00	0.36	2
Maasika-jogurtidessert	100	135	2.49	11.77	4.84	2
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/100	0	0	0	0	0	1;2;3
Leivatoode - 50% valikust kiudaine sisal	20	52	1.86	0.63	8.46	1;11;2;3
Õhtusöök						
Kartuliroog hakklihaga	130	183	6.22	5.79	27.33	
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:	942	29.90	45.63	102.70	

Lasteaia nädalamenüü

Grupp 1–3 aastased

kolmapäev, 25.november	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Odrahelbepuder	150	278	5.06	19.27	21.84	1;2
Marja toormoos	10	4	0.09	0.01	0.62	
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						
Hakkliha-köögiviljaroog	180	190	9.11	10.52	15.41	2;3
Peedisalat köömnetega	30	14	0.48	0.21	2.61	
Seemnesegu	10	56	2.68	4.62	1.24	11
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						
Kaunviljapüreesupp	130	60	2.40	2.78	7.19	2
Röstitud sepikukuubikud	10	41	2.05	0.65	6.14	1
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:	908	30.87	42.67	98.70	

neljapäev, 26.november	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Nisuhelbepuder	147	247	5.12	16.51	20.64	1;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 kurk	30	3	0.21	0	0.42	
Lõuna						
Kanasupp	180	88	8.99	7.93	16.55	
Marja- rukkivaht	80	71	1.36	0.29	15.81	1
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	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						
Makaronid sealihaga	130	181	8.63	2.92	29.40	1
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	40	103	3.72	1.26	16.92	1;11;2;3
Banaan	50	52	0.60	0.15	12.15	
	Kokku:	927	36.91	34.53	135.73	

Lasteaia nädalamenüü

Grupp 1–3 aastased

reede, 27.november	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Piima - rukkihelbesupp	155	267	3.70	22.74	12.49	1;2
Kanavõie	20	47	4.18	3.30	0.11	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
Porgand	30	10	0.18	0.06	1.68	
Lõuna						
Tomatine kalakaste	100	69	7.77	2.23	4.44	4
Keedetud riis	100	128	2.52	0.88	27.30	
Valge redise salat maitserohelisega	30	6	0.32	0.19	1.03	
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	40	103	3.72	1.26	16.92	1;11;2;3
Õhtusöök						
Ploomikook	90	194	6.37	7.96	24.73	1;3
Maitsevesi	130	3	0.09	0.12	0.63	
Õun	50	20	0.10	0.18	4.95	
	Kokku:	927	31.83	39.98	107.60	
Nädala keskmine :		**930**	**33.24**	**41.01**	**109.21**	

Lasteaia nädalamenüü

Grupp 4–5 aastased

esmaspäev, 23.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Kaheksaviljapuder	155	264	4.69	19.30	17.73	1;2
Maasikas	20	8	0.14	0.02	1.84	
Pria piim, R 2.5 %	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Kapsas	40	10	0.44	0.08	2.16	
Lõuna						
Kanakaste ürtidega	130	133	9.40	7.36	7.29	1;2
Keedetud makaronid	130	185	5.41	1.22	37.18	1
Porgandisalat jõhvikatega	40	21	0.22	0.31	4.00	
Seemnesegu	5	28	1.34	2.31	0.62	11
Marja-keefirikokteil	150	81	3.84	2.70	9.74	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
Õhtusöök						
Lihtne kalasupp	130	65	6.52	1.89	5.44	4
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
Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Kokku:	1094	43.41	41.24	131.55	

teisipäev, 24.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Kaerahelbe- õunapuder	160	303	4.21	23.24	19.84	1;2
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00	
Pria piim, R 2.5 %	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Kõrvits	40	8	0.32	0.04	1.92	
Lõuna						
Minestrone sealihaga	200	112	9.15	3.01	12.00	1;9
Hapukoor, R 20 %	10	20	0.28	2.00	0.36	2
Maasika-jogurtidessert	155	222	3.74	17.66	12.25	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
Õhtusöök						
Kartuliroog hakklihaga	130	183	6.22	5.79	27.33	
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:	1198	35.58	57.96	131.47	

Lasteaia nädalamenüü

Grupp 4–5 aastased

kolmapäev, 25.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Odrahelbepuder	157	314	5.07	20.91	26.85	1;2
Marja toormoos	10	4	0.09	0.01	0.62	
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						
Hakkliha-köögiviljaroog	200	211	10.12	11.68	17.12	2;3
Peedisalat köömnetega	40	19	0.64	0.28	3.48	
Seemnesegu	10	56	2.68	4.62	1.24	11
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
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						
Kaunviljapüreesupp	130	60	2.40	2.78	7.19	2
Röstitud sepikukuubikud	10	41	2.05	0.65	6.14	1
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
Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Kokku:	1073	35.82	47.37	122.29	

neljapäev, 26.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Nisuhelbepuder	150	253	5.11	14.87	25.62	1;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 kurk	40	4	0.28	0	0.56	
Lõuna						
Kanasupp	200	98	9.99	8.81	18.39	
Marja- rukkivaht	105	108	1.70	0.36	24.75	1
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
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						
Makaronid sealihaga	130	181	8.63	2.92	29.40	1
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
Banaan	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Kokku:	1052	40.52	34.73	163.68	

Lasteaia nädalamenüü

Grupp 4–5 aastased

reede, 27.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Piima - rukkihelbesupp	160	287	3.70	22.74	17.48	1;2
Kanavõie	30	71	6.27	4.95	0.16	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
Porgand	40	13	0.24	0.08	2.24	
Lõuna						
Tomatine kalakaste	130	90	10.10	2.90	5.77	4
Keedetud riis	130	166	3.28	1.15	35.49	
Valge redise salat maitserohelisega	40	8	0.42	0.25	1.38	
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
Õhtusöök						
Ploomikook	90	194	6.37	7.96	24.73	1;3
Maitsevesi	150	3	0.11	0.14	0.73	
Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Kokku:	1068	38.26	43.24	128.26	
Nädala keskmine :		**1097**	**38.72**	**44.91**	**135.45**	

Lasteaia nädalamenüü

Grupp 6–7 aastased

esmaspäev, 23.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Kaheksaviljapuder	225	315	7.15	20.86	24.49	1;2
Maasikas	20	8	0.14	0.02	1.84	
Pria piim, R 2.5 %	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Kapsas	50	12	0.55	0.10	2.70	
Lõuna						
Kanakaste ürtidega	150	153	10.85	8.49	8.41	1;2
Keedetud makaronid	150	213	6.24	1.41	42.90	1
Porgandisalat jõhvikatega	50	26	0.27	0.38	5.00	
Seemnesegu	5	28	1.34	2.31	0.62	11
Marja-keefirikokteil	150	81	3.84	2.70	9.74	2
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/100	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
Õhtusöök						
Lihtne kalasupp	180	90	9.03	2.62	7.53	4
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/100	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
Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Kokku:	1226	50.82	44.94	148.78	

teisipäev, 24.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Kaerahelbe- õunapuder	230	355	6.40	24.71	27.72	1;2
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00	
Pria piim, R 2.5 %	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Kõrvits	50	10	0.40	0.05	2.40	
Lõuna						
Minestrone sealihaga	200	112	9.15	3.01	12.00	1;9
Hapukoor, R 20 %	10	20	0.28	2.00	0.36	2
Maasika-jogurtidessert	155	222	3.74	17.66	12.25	2
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/100	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
Õhtusöök						
Kartuliroog hakklihaga	180	254	8.62	8.02	37.84	
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 sisal	0	0	0	0	0	1;11;2;3
Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Kokku:	1322	40.25	61.67	150.34	

Lasteaia nädalamenüü

Grupp 6–7 aastased

kolmapäev, 25.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Odrahelbepuder	230	405	7.75	24.92	38.53	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						
Hakkliha-köögiviljaroog	200	211	10.12	11.68	17.12	2;3
Peedisalat köömnetega	50	24	0.80	0.35	4.35	
Seemnesegu	10	56	2.68	4.62	1.24	11
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/100	50	128	4.70	1.67	20.39	1;2;3
Leivatoode - 50% valikust kiudaine sisalo	0	0	0	0	0	1;11;2;3
Õhtusöök						
Kaunviljapüreesupp	180	83	3.32	3.85	9.96	2
Röstitud sepikukuubikud	10	41	2.05	0.65	6.14	1
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/100	50	128	4.70	1.67	20.39	1;2;3
Leivatoode - 50% valikust kiudaine sisalo	0	0	0	0	0	1;11;2;3
Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Kokku:	1223	40.71	52.88	142.67	

neljapäev, 26.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Nisuhelbepuder	215	280	7.78	12.16	36.60	1;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 kurk	50	5	0.35	0	0.70	
Lõuna						
Kanasupp	200	98	9.99	8.81	18.39	
Marja- rukkivaht	105	108	1.70	0.36	24.75	1
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/100	50	128	4.70	1.67	20.39	1;2;3
Leivatoode - 50% valikust kiudaine sisalo	0	0	0	0	0	1;11;2;3
Õhtusöök						
Makaronid sealihaga	180	251	11.95	4.04	40.71	1
Maitsevesi	150	3	0.11	0.14	0.73	
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/100	60	154	5.64	2.01	24.47	1;2;3
Leivatoode - 50% valikust kiudaine sisalo	0	0	0	0	0	1;11;2;3
Banaan	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Kokku:	1201	48.46	33.81	194.27	

Lasteaia nädalamenüü

Grupp 6–7 aastased

reede, 27.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Piima - rukkihelbesupp	230	330	5.61	23.94	24.09	1;2
Kanavõie	30	71	6.27	4.95	0.16	2
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/100	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
Porgand	50	16	0.30	0.10	2.80	
Lõuna						
Tomatine kalakaste	150	103	11.65	3.35	6.66	4
Keedetud riis	150	192	3.78	1.33	40.95	
Valge redise salat maitserohelisega	50	10	0.53	0.31	1.72	
Maitsevesi	150	3	0.11	0.14	0.73	
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/100	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						
Ploomikook	100	216	7.08	8.84	27.48	1;3
Maitsevesi	150	3	0.11	0.14	0.73	
Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Kokku:	1203	44.04	46.36	148.95	
Nädala keskmine :		**1235**	**44.86**	**47.93**	**157**	