

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

esmaspäev, 20.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Viieviljapuder	150	302	4.58	19.19	26.29	1;2
Mustsõstar	10	5	0.11	0.04	1.36	
Pria piimatoode	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Värske kurk	30	3	0.18	0.03	0.63	
Louna						
Bolognese-kaste	100	70	6.48	1.97	6.87	
Keedetud makaronid	100	67	2.28	0.87	12.27	1
Kapsasalat paprikaga	30	7	0.33	0.06	1.66	
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Puuvilja - jogurtikokteil	130	96	3.86	3.02	13.24	2
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Õhtusöök						
Sealiha-kruubisupp	130	80	5.95	2.05	9.94	1
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Banaan	30	31	0.36	0.09	7.29	
Kokku :		901	33.74	36.31	109.04	

teisipäev, 21.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Täisterakaerahelbepuder	150	295	6.35	16.08	32.28	1;2
Aedmarjamoos	10	22	0	0	5.50	
Pria piimatoode	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Kaalikas	30	9	0.30	0.09	2.19	
Louna						
Köögivilja-riisisupp kanalihaga	180	114	9.20	0.35	18.90	
Piimapuding	100	82	2.72	2.25	12.75	2
Marja toormoos	10	6	0.05	0.01	1.50	
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Õhtusöök						
Tatrapuder	130	164	5.41	2.86	30.17	
Hapukoor, R 20 %	10	20	0.28	2.00	0.36	2
Mahlajook	130	31	0.02	0.02	7.47	
Leivatoode	10	29	0.82	0.34	5.32	1;11;2
Õun	30	12	0.06	0.11	2.97	
Kokku :		911	30.90	28.06	135.77	

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

kolmapäev, 22.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Mannapuder	150	300	4.80	23.04	18.20	1
Jõhvikapüree	10	6	0.04	0.06	1.42	
Pria piimatoode	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Suvikõrvits	30	6	0.42	0.06	0.96	
Lõuna						
Sealiharisoto	180	202	9.67	3.29	33.94	
Hapukapsa - peedisalat	30	16	0.36	0.66	2.26	
Jõhvikakissell	100	73	0.08	0.10	18.07	
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Õhtusöök						
Aedviljapüreesupp sulajuustuga	130	64	3.40	2.79	7.10	2
Röstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.14	1;2
Leivatoode	10	29	0.82	0.34	5.32	1;11;2
Pirn	30	13	0.12	0.12	3.18	
Kokku :		875	27.51	35.06	112.95	

neljapäev, 23.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Riisipuder	150	303	5.22	15.26	36.16	2
Marja toormoos	10	9	0.06	0.03	2.32	
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Porgand	30	10	0.30	0.12	2.31	
Lõuna						
Kalasupp tomatiga	180	76	9.77	1.17	6.92	4
Marjane sepikuvorm	80	152	4.85	2.45	28.10	1;2;3
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
Õhtusöök						
Makaronid kalkunilihaga	130	176	8.77	2.19	29.80	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 :		949	37.65	27.16	138.90	

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

reede, 24.oktoober	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
Nuikapsas	30	7	0.15	0.06	1.80	
Lõuna						
Kana-lillkapsahautis	100	40	6.60	0.17	3.57	
Ahjukartulid ürtidega	100	109	2.66	0.64	23.66	
Porgandisalat õunaga	30	21	0.23	1.16	2.67	
Seemneseegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Maasikakompott	130	79	0.20	0.03	19.50	
Leivatode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Õhtusöök						
Purukook õuntega	70	225	2.65	9.90	31.32	1;2;3
Maitsevesi	130	2	0.09	0.12	0.62	
Ploom	30	13	0.21	0.18	2.82	
Kokku :		817	26.46	26.57	119.66	

Nädala keskmine :

891	31.25	30.63	123.26
-----	-------	-------	--------

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 4–5 aastased

esmaspäev, 20.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Viieviljapuder	200	352	6.07	20.12	34.99	1;2
Mustsõstar	20	10	0.22	0.08	2.72	
Pria piimatoode	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Värske kurk	40	4	0.24	0.04	0.84	
Louna						
Bolognese-kaste	130	91	8.42	2.56	8.93	
Keedetud makaronid	130	87	2.96	1.13	15.95	1
Kapsasalat paprikaga	40	10	0.44	0.08	2.22	
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Puuvilja - jogurtikokteil	150	111	4.46	3.48	15.27	2
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õhtusöök						
Sealiha-kruubisupp	150	93	6.87	2.36	11.47	1
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Banaan	40	42	0.48	0.12	9.72	
Kokku :		1096	41.41	39.64	142.24	

teisipäev, 21.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Täisterakaerahelbepuder	200	356	8.44	17.34	43.00	1;2
Aedmarjamoos	10	22	0	0	5.50	
Pria piimatoode	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Kaalikas	40	12	0.40	0.12	2.92	
Louna						
Köögivilja-riisisupp kanalihaga	200	126	10.23	0.39	21.00	
Piimapuding	130	107	3.53	2.93	16.58	2
Marja toormoos	20	13	0.11	0.01	3.01	
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õhtusöök						
Tatrapuder	150	189	6.25	3.30	34.81	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Õun	40	16	0.08	0.14	3.96	
Kokku :		1130	37.77	33.21	172.45	

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 4–5 aastased

kolmapäev, 22.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Mannapuder	200	337	6.35	23.89	24.20	1
Jõhvikapüree	20	12	0.07	0.13	2.85	
Pria piimatoode	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Suvikõrvits	40	8	0.56	0.08	1.28	
Lõuna						
Sealiharisoto	200	224	10.74	3.65	37.71	
Hapukapsa - peedisalat	40	22	0.48	0.88	3.01	
Jõhvikakissell	150	110	0.13	0.16	27.10	
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õhtusöök						
Aedviljapüreesupp sulajuustuga	150	73	3.92	3.22	8.19	2
Rõstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.14	1;2
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Pirn	40	17	0.16	0.16	4.24	
Kokku :		1085	33.49	38.12	152.37	

neljapäev, 23.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Riisipuder	200	367	6.93	16.24	48.17	2
Marja toormoos	10	9	0.06	0.03	2.32	
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Porgand	40	13	0.40	0.16	3.08	
Lõuna						
Kalasupp tomatiga	200	85	10.86	1.30	7.69	4
Marjane sepikuvorm	100	191	6.07	3.06	35.13	1;2;3
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
Õhtusöök						
Makaronid kalkunilihaga	150	203	10.11	2.53	34.38	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 :		1152	44.78	29.99	175.78	

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 4–5 aastased

reede, 24.oktoober	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
Nuikapsas	40	10	0.20	0.08	2.40	
Lõuna						
Kana-lillkapsahautis	130	52	8.59	0.22	4.64	
Ahjukartulid ürtidega	130	141	3.46	0.83	30.76	
Porgandisalat õunaga	40	27	0.30	1.55	3.56	
Seemneseegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Maasikakompott	150	92	0.23	0.03	22.50	
Leivatode	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Õhtusöök						
Purukook õuntega	100	321	3.78	14.14	44.74	1;2;3
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Ploom	40	17	0.28	0.24	3.76	
Kokku :		1074	33.31	33.83	160.79	

Nädala keskmine :

1108	38.15	34.96	160.73
------	-------	-------	--------

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 6–7 aastased

esmaspäev, 20.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
------------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------	-----------

Hommikusöök

Viieviljapuder	200	352	6.07	20.12	34.99	1;2
Mustsõstar	20	10	0.22	0.08	2.72	
Pria piimatoode	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Värske kurk	50	5	0.30	0.05	1.05	

Louna

Bolognese-kaste	150	105	9.72	2.95	10.31	
Keedetud makaronid	150	101	3.42	1.30	18.41	1
Kapsasalat paprikaga	50	12	0.55	0.10	2.77	
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Puuvilja - jogurtikokteil	150	111	4.46	3.48	15.27	2
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2

Ohtusöök

Sealiha-kruubisupp	200	123	9.16	3.15	15.30	1
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Banaan	50	52	0.60	0.15	12.15	
Kokku :		1226	47.39	41.71	163.76	

teisipäev, 21.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
------------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------	-----------

Hommikusöök

Täisterakaerahelbepuder	200	356	8.44	17.34	43.00	1;2
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00	
Pria piimatoode	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Kaalikas	50	15	0.50	0.15	3.65	

Louna

Köögivilja-riisisupp kanalihaga	250	158	12.78	0.49	26.25	
Piimapuding	130	107	3.53	2.93	16.58	2
Marja toormoos	20	13	0.11	0.01	3.01	
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2

Ohtusöök

Tatrapuder	200	253	8.33	4.40	46.41	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Oun	50	20	0.10	0.18	4.95	
Kokku :		1254	42.52	34.48	196.52	

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 6–7 aastased

kolmapäev, 22.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
------------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------	-----------

Hommikusöök

Mannapuder	200	337	6.35	23.89	24.20	1
Jõhvikapüree	20	12	0.07	0.13	2.85	
Pria piimatoode	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Suvikõrvits	50	10	0.70	0.10	1.60	

Lõuna

Sealiharisoto	250	281	13.42	4.57	47.13	
Hapukapsa - peedisalat	50	27	0.60	1.10	3.76	
Jõhvikakissell	150	110	0.13	0.16	27.10	
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2

Ohtusöök

Aedviljapüreesupp sulajuustuga	200	98	5.22	4.30	10.92	2
Röstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.14	1;2
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Pirn	50	21	0.20	0.20	5.30	
Kokku :		1206	38.59	40.73	171.98	

neljapäev, 23.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
------------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------	-----------

Hommikusöök

Riisipuder	200	367	6.93	16.24	48.17	2
Marja toormoos	20	19	0.13	0.06	4.65	
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Porgand	50	17	0.50	0.20	3.85	

Lõuna

Kalasupp tomatiga	250	106	13.57	1.62	9.61	4
Marjane sepikuvorm	100	191	6.07	3.06	35.13	1;2;3
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

Makaronid kalkunilihaga	200	270	13.49	3.37	45.84	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 :		1258	51.06	31.26	193.25	

Lasteaia nädalamenüü



Grupp

6–7 aastased

reede, 24.oktoober	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
Nuikapsas	50	12	0.25	0.10	3.00	

Lõuna

Kana-lillkapsahautis	150	60	9.91	0.26	5.36	
Ahjukartulid ürtidega	150	163	3.99	0.96	35.49	
Porgandisalat õunaga	50	34	0.38	1.94	4.45	
Seemneseegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Maasikakompott	150	92	0.23	0.03	22.50	
Leivatode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2

Õhtusöök

Purukook õuntega	100	321	3.78	14.14	44.74	1;2;3
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Ploom	50	21	0.35	0.30	4.70	
Kokku :		1146	36.18	34.81	173.99	

Nädala keskmine :

1218	43.15	36.6	179.9
------	-------	------	-------