

Lasteaia nädalamenüü



1–3 aastased

esmaspäev, 27.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Rukkihelbepuder	150	250	4.46	14.95	25.25	1;2
Marjasegu	10		0.06	0.01	0.01	
Pria piimatoode	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Kaalikas	30	9	0.30	0.09	2.19	
Lõuna						
Koorene kalkunihautis	100	157	7.01	11.84	5.74	1;2
Keedetud riis	100	128	2.52	0.88	27.30	
Peedisalat sõstraga	30	18	0.46	0.67	2.62	
Maasika-mango jogurtikokteil	130	69	3.26	2.13	9.01	2
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Õhtusöök						
Kanasupp	130	48	5.89	0.16	6.20	
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Õun	30	12	0.06	0.11	2.97	
Kokku :		874	31.35	35.46	108.30	

teisipäev, 28.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Nisuhelbepuder	150	253	5.85	11.17	33.46	1;2
Aedmarjamoos	10	22	0	0	5.50	
Pria piimatoode	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Värske kurk	30	3	0.18	0.03	0.63	
Lõuna						
Itaaliapärane frikadelisupp	180	137	10.70	6.24	9.54	1;2;3
Maasika panna cotta	100	183	4.72	16.02	5.04	2
Sokolaadikaste	20	18	0.59	0.51	2.77	2
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Õhtusöök						
Kartuli-juusturoog	130	133	5.82	4.86	17.15	2
Maitsevesi	130	2	0.09	0.12	0.62	
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Ploom	30	13	0.21	0.18	2.82	
Kokku :		947	35.49	43.75	104.54	

Lasteaia nädalamenüü



1–3 aastased

kolmapäev, 29.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Odrahelbepuder	150	191	5.70	3.32	35.47	1;2
Marja toormoos	10	9	0.06	0.03	2.32	
Pria piimatoode	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Salatilehed	30	6	0.38	0.54	1.30	
Louna						
Kanakintsuliha koorekastmes ürtide	100	231	12.18	18.29	4.29	1;2
Keedetud makaronid	100	142	4.16	0.94	28.60	1
Hiinakapsasalat maisiga	30	20	0.53	1.31	1.71	
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Marjamorss	130	54	0.20	0.02	13.00	
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Õhtusöök						
Köögiviljasupp valgete ubadega	130	57	2.99	0.23	12.25	
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Õun	30	12	0.06	0.11	2.97	
Kokku :		933	34.73	31.60	130.16	

neljapäev, 30.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Neljaviiljapuder	150	189	7.16	4.05	32.62	1;2
Maasika toormoos	10	9	0.06	0.01	2.29	
Pria piimatoode	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Porgand	30	10	0.30	0.12	2.31	
Louna						
Itaaliapärane kruubisupp sealihaga	180	95	8.60	2.09	11.60	1;9
Itaalia õunakook	60	180	3.13	9.05	21.52	1;2;3
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Õhtusöök						
Riisiroog hakklihaga	130	165	5.37	6.34	22.33	
Mahlajook	130	31	0.02	0.02	7.47	
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Pirn	30	13	0.12	0.12	3.18	
Kokku :		876	32.09	26.42	130.33	

Lasteaia nädalamenüü



1–3 aastased

reede, 31.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Piima-makaronisupp	150	263	4.83	19.80	15.95	1;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						
Saida spinati - koorekaste	100	117	8.72	7.50	3.85	1;2;4
Keedetud kartulid	100	104	2.66	0.14	23.66	
Kaalikasalat	30	9	0.28	0.09	2.27	
Kirsikissell	130	97	0.32	0.03	23.74	
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Õhtusöök						
Ahjupirukas kanaga	60	135	6.74	8.52	8.18	1;2;3
Maitsevesi	130	2	0.09	0.12	0.62	
Oun	30	12	0.06	0.11	2.97	
Kokku :		869	28.46	39.01	102.37	

Nädala keskmine :

900	32.42	35.25	115.14
-----	-------	-------	--------

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 4–5 aastased

esmaspäev, 27.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Rukkihelbepuder	200	295	5.92	15.83	33.62	1;2
Marjasegu	20	1	0.12	0.01	0.02	
Pria piimatoode	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Kaalikas	40	12	0.40	0.12	2.92	
Lõuna						
Koorene kalkunihautis	130	204	9.12	15.39	7.46	1;2
Keedetud riis	130	166	3.28	1.15	35.49	
Peedisalat sõstraga	40	24	0.62	0.90	3.50	
Maasika-mango jogurtikokteil	150	79	3.76	2.46	10.40	2
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õhtusöök						
Kanasupp	150	56	6.79	0.19	7.15	
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õun	40	16	0.08	0.14	3.96	
Kokku :		1094	39.06	41.49	142.17	

teisipäev, 28.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Nisuhelbepuder	200	350	7.81	16.26	44.63	1;2
Aedmarjamoos	10	22	0	0	5.50	
Pria piimatoode	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Värske kurk	40	4	0.24	0.04	0.84	
Lõuna						
Itaaliapärane frikadelisupp	200	152	11.89	6.93	10.59	1;2;3
Maasika panna cotta	100	183	4.72	16.02	5.04	2
Sokolaadikaste	20	18	0.59	0.51	2.77	2
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õhtusöök						
Kartuli-juusturoog	150	153	6.71	5.61	19.78	2
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Ploom	40	17	0.28	0.24	3.76	
Kokku :		1143	41.31	51.05	131.27	

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 4–5 aastased

kolmapäev, 29.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Odrahelbepuder	200	255	7.60	4.42	47.29	1;2
Marja toormoos	20	19	0.13	0.06	4.65	
Pria piimatoode	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Salatilehed	40	8	0.51	0.72	1.73	
Louna						
Kanakintsuliha koorekastmes ürtidega	130	300	15.84	23.78	5.58	1;2
Keedetud makaronid	130	185	5.41	1.22	37.18	1
Hiinakapsasalat maisiga	40	27	0.70	1.74	2.28	
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Marjamorss	150	63	0.23	0.02	15.00	
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Õhtusöök						
Köögiviljasupp valgete ubadega	150	66	3.45	0.27	14.13	
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Oun	40	16	0.08	0.14	3.96	
Kokku :		1177	43.24	39.52	165.37	

neljapäev, 30.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Neljaviiljapuder	200	252	9.54	5.40	43.50	1;2
Maasika toormoos	20	19	0.12	0.02	4.58	
Pria piimatoode	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Porgand	40	13	0.40	0.16	3.08	
Louna						
Itaaliapärane kruubisupp sealihaga	200	105	9.56	2.32	12.89	1;9
Itaalia õunakook	80	240	4.18	12.07	28.69	1;2;3
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õhtusöök						
Riisiroog hakklihaga	150	191	6.19	7.32	25.77	
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Pirn	40	17	0.16	0.16	4.24	
Kokku :		1085	38.32	32.43	163.70	

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 4–5 aastased

reede, 31.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Piima-makaronisupp	200	300	6.41	20.94	21.21	1;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						
Saida spinati - koorekaste	130	152	11.33	9.76	5.01	1;2;4
Keedetud kartulid	130	135	3.46	0.18	30.76	
Kaalikasalat	40	13	0.38	0.11	3.03	
Kirsikissell	150	112	0.37	0.03	27.39	
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õhtusöök						
Ahjupirukas kanaga	90	202	10.10	12.79	12.27	1;2;3
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Oun	40	16	0.08	0.14	3.96	
Kokku :		1106	38.47	47.54	133.03	

Nädala keskmine : **1121 40.08 42.41 147.11**

Lasteia nädalamenüü



Grupp 6–7 aastased

esmaspäev, 27.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
------------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------	-----------

Hommiikusöök

Rukkihelbepuder	200	220	5.86	7.63	33.52	1;2
Marjasegu	20	1	0.12	0.01	0.02	
Pria piimatoode	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Kaalikas	50	15	0.50	0.15	3.65	

Lõuna

Koorene kalkunihautis	150	235	10.52	17.76	8.61	1;2
Keedetud riis	150	192	3.78	1.33	40.95	
Peedisalat sõstraga	50	30	0.77	1.12	4.37	
Maasika-mango jogurtikokteil	150	79	3.76	2.46	10.40	2
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2

Ohtusöök

Kanasupp	200	74	9.06	0.25	9.54	
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Õun	50	20	0.10	0.18	4.95	
Kokku :		1223	46.72	37.53	174.96	

teisipäev, 28.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
------------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------	-----------

Hommiikusöök

Nisuhelbepuder	200	350	7.81	16.26	44.63	1;2
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00	
Pria piimatoode	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Värske kurk	50	5	0.30	0.05	1.05	

Lõuna

Itaaliapärane frikadelisupp	250	190	14.86	8.67	13.24	1;2;3
Maasika panna cotta	100	183	4.72	16.02	5.04	2
Sokolaadikaste	20	18	0.59	0.51	2.77	2
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2

Ohtusöök

Kartuli-juusturoog	200	204	8.95	7.48	26.38	2
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Ploom	50	21	0.35	0.30	4.70	
Kokku :		1317	48.29	55.40	157.82	

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 6–7 aastased

kolmapäev, 29.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
------------------------	----------	--------------	----------	----------	----------------	-----------

Hommikusöök

Odrahelbepuder	200	255	7.60	4.42	47.29	1;2
Marja toormoos	20	19	0.13	0.06	4.65	
Pria piimatoode	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Salatilehed	50	10	0.64	0.91	2.16	

Lõuna

Kanakintsuliha koorekastmes ürtide	150	346	18.27	27.44	6.43	1;2
Keedetud makaronid	150	213	6.24	1.41	42.90	1
Hiiinakapsasalat maisiga	50	33	0.88	2.18	2.86	
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Marjamorss	150	63	0.23	0.02	15.00	
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2

Õhtusöök

Köögiviljasupp valgete ubadega	200	88	4.60	0.36	18.84	
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õun	50	20	0.10	0.18	4.95	
Kokku :		1343	49.62	44.80	189.30	

neljapäev, 30.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
------------------------	----------	--------------	----------	----------	----------------	-----------

Hommikusöök

Neljaviiljapuder	250	315	11.92	6.75	54.37	1;2
Maasika toormoos	20	19	0.12	0.02	4.58	
Pria piimatoode	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Porgand	50	17	0.50	0.20	3.85	

Lõuna

Itaaliapärane kruubisupp sealihaga	250	131	11.95	2.90	16.11	1;9
Itaalia õunakook	80	240	4.18	12.07	28.69	1;2;3
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2

Õhtusöök

Riisiroog hakklihaga	200	254	8.25	9.76	34.35	
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Pirn	50	21	0.20	0.20	5.30	
Kokku :		1246	45.29	36.88	188.20	

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 6–7 aastased

reede, 31.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
--------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------	-----------

Hommikusöök

Piima-makaronisupp	250	263	7.92	13.88	26.38	1;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

Saida spinati - koorekaste	150	176	13.08	11.26	5.78	1;2;4
Keedetud kartulid	150	156	3.99	0.21	35.49	
Kaalikasalat	50	16	0.48	0.14	3.78	
Kirsikissell	150	112	0.37	0.03	27.39	
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2

Ohtusöök

Ahjupirukas kanaga	110	247	12.35	15.63	15.00	1;2;3
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Oun	50	20	0.10	0.18	4.95	
Kokku :		1224	46.37	45.60	159.17	

Nädala keskmine :

1270	47.26	44.04	173.89
------	-------	-------	--------