

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

esmaspäev, 16.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Odrahelbepuder	150	328	5.84	23.00	25.21	1;2
Mustsõstar	20	10	0.22	0.08	2.72	
Pria piimatoode	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Porgand	30	10	0.30	0.12	2.31	
Lõuna						
Karrine kanakaste	100	86	6.53	4.09	5.76	2
Keedetud makaronid	100	142	4.16	0.94	28.60	1
Kaalikasalat	30	14	0.28	0.09	3.43	
Mahlajook	130	31	0.02	0.02	7.47	
Leivatood	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Õhtusöök						
Värskekapsasupp lihata	150	39	1.26	0.20	8.64	
Leivatood	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Oun	30	12	0.06	0.11	2.97	
Kokku :		860	25.97	33.78	114.14	

teisipäev, 17.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Neljaviiljapuder	150	245	4.35	19.16	14.22	1;2
Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25	
Pria piimatoode	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Kaalikas	30	9	0.30	0.09	2.19	
Lõuna						
Talupojasupp sealihaga	180	99	7.94	2.78	11.07	1;9
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Marjatarretis	100	83	1.92	0.02	17.90	
Vahukoor	20	67	0.50	7.00	0.60	2
Leivatood	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Õhtusöök						
Tatrapuder	130	153	5.41	1.56	30.17	
Külm jogurtikaste	20	11	0.64	0.49	0.89	2
Maitsevesi	130	2	0.09	0.12	0.62	
Leivatood	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Pirn	30	13	0.12	0.12	3.18	
Kokku :		917	29.31	40.50	109.84	

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

kolmapäev, 18.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Hirsi-õunapuder	150	283	5.57	19.47	21.64	2
Maasika-mustsõstra toormoos	20	9	0.15	0.04	2.12	
Pria piimatoode	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Nuikapsas	30	7	0.15	0.06	1.80	
Lõuna						
Värskekapsa - hakklihahautis	100	83	4.24	5.90	3.85	
Keedetud kartulid	100	104	2.66	0.14	23.66	
Porgandisalat	30	10	0.28	0.11	2.38	
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Keefiri - mangokokteil	130	72	3.28	2.54	9.62	2
Leivatode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Ohtusöök						
Köögiviljapüreesupp	130	63	1.96	2.79	8.41	2
Rõstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.14	1
Leivatode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Õun	30	12	0.06	0.11	2.97	
Kokku :		927	30.04	41.31	112.10	

neljapäev, 19.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Nisuhelbepuder	150	199	5.84	9.53	23.71	1;2
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00	
Pria piimatoode	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Valge redis	30	5	0.30	0.03	1.05	
Lõuna						
Kana - nuudlisupp kartulitega	180	89	8.82	0.32	12.95	1
Maasikakreem riisiga	130	190	2.50	12.29	17.30	2
Leivatode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Ohtusöök						
Uhupajatoit sealihaga	130	105	8.14	2.84	12.79	
Maitsevesi	130	2	0.09	0.12	0.62	
Leivatode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Apelsin	30	13	0.33	0.03	3.06	
Kokku :		892	34.96	30.97	120.15	

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

reede, 20.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Piima - täisterakaerahelbesupp	150	246	4.54	19.37	13.83	1;2
Sepik munavõiga	25	72	1.90	3.58	7.92	1;2;3
Punane kapsas	30	8	0.48	0.06	1.62	
Lõuna						
Kalapada	100	59	7.61	1.75	3.65	4
Keedetud riis	100	128	2.52	0.88	27.30	
Peedi - küüslaugusalat	30	15	0.49	0.21	2.67	
Maitsevesi	130	2	0.09	0.12	0.62	
Leivatode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õhtusöök						
Marja - rukkikook	80	233	3.95	8.70	34.95	1;2;3
Maitsevesi	130	2	0.09	0.12	0.62	
Õun	30	12	0.06	0.11	2.97	
Kokku :		864	24.19	35.91	112.12	

Nädala keskmine :

892	28.89	36.49	113.67
-----	-------	-------	--------

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 4–5 aastased

esmaspäev, 16.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Odrahelbepuder	200	378	7.74	24.10	33.54	1;2
Mustsõstar	20	10	0.22	0.08	2.72	
Pria piimatoode	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Porgand	40	13	0.40	0.16	3.08	
Lõuna						
Karrine kanakaste	130	112	8.49	5.32	7.49	2
Keedetud makaronid	130	185	5.41	1.22	37.18	1
Kaalikasalat	40	19	0.38	0.11	4.57	
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Ohtusöök						
Värskekapsasupp lihata	150	39	1.26	0.20	8.64	
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Oun	40	16	0.08	0.14	3.96	
Kokku :		1052	32.94	37.16	147.47	

teisipäev, 17.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Neljaviiljapuder	200	276	5.76	20.08	18.90	1;2
Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25	
Pria piimatoode	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Kaalikas	40	12	0.40	0.12	2.92	
Lõuna						
Talupojasupp sealihaga	200	109	8.82	3.09	12.30	1;9
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Marjatarretis	130	108	2.50	0.03	23.28	
Vahukoor	20	67	0.50	7.00	0.60	2
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Ohtusöök						
Tatrapuder	150	176	6.25	1.80	34.81	
Külm jogurtikaste	30	16	0.97	0.74	1.33	2
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Pirn	40	17	0.16	0.16	4.24	
Kokku :		1078	35.14	43.00	138.73	

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 4–5 aastased

kolmapäev, 18.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Hirsi-õunapuder	200	290	7.35	16.39	28.76	2
Maasika-mustsõstra toormoos	20	9	0.15	0.04	2.12	
Pria piimatoode	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Nuikapsas	40	10	0.20	0.08	2.40	
Lõuna						
Värskekapsa - hakklihahautis	130	108	5.52	7.67	5.00	
Keedetud kartulid	130	135	3.46	0.18	30.76	
Porgandisalat	40	14	0.38	0.15	3.18	
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Keefiri - mangokokteil	150	83	3.79	2.92	11.10	2
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õhtusöök						
Köögiviljapüreesupp	150	73	2.26	3.22	9.70	2
Rõstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.14	1
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Õun	40	16	0.08	0.14	3.96	
Kokku :		1107	37.34	41.95	148.60	

neljapäev, 19.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Nisuhelbepuder	200	365	7.86	23.64	31.74	1;2
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00	
Pria piimatoode	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Valge redis	40	6	0.40	0.04	1.40	
Lõuna						
Kana - nuudlisupp kartulitega	200	99	9.80	0.35	14.39	1
Maasikakreem riisiga	130	190	2.50	12.29	17.30	2
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õhtusöök						
Uhkepajatoit sealihaga	150	122	9.39	3.27	14.76	
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Apelsin	40	17	0.44	0.04	4.08	
Kokku :		1091	39.43	45.58	133.05	

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 4–5 aastased

reede, 20.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Piima - täisterakaerahelbesu	200	278	6.02	20.36	18.38	1;2
Sepik munavõiga	30	86	2.28	4.30	9.51	1;2;3
Punane kapsas	40	10	0.64	0.08	2.16	
Lõuna						
Kalapada	130	77	9.89	2.27	4.75	4
Keedetud riis	130	166	3.28	1.15	35.49	
Peedi - küüslaugusalat	40	19	0.66	0.28	3.56	
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatode	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Õhtusöök						
Marja - rukkikook	100	292	4.94	10.88	43.69	1;2;3
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Õun	40	16	0.08	0.14	3.96	
Kokku :		1065	31.27	41.08	144.22	

Nädala keskmine :

1079	35.22	41.75	142.41
------	-------	-------	--------

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 6–7 aastased

esmaspäev, 16.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
---------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------	-----------

Hommikusöök

Odrahelbepuder	200	378	7.74	24.10	33.54	1;2
Mustsõstar	20	10	0.22	0.08	2.72	
Pria piimatoode	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Porgand	50	17	0.50	0.20	3.85	

Lõuna

Karrine kanakaste	150	129	9.79	6.14	8.64	2
Keedetud makaronid	150	213	6.24	1.41	42.90	1
Kaalikasalat	50	24	0.48	0.14	5.72	
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatood	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2

Ohtusöök

Värskekapsasupp lihata	200	51	1.68	0.27	11.52	
Leivatood	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Oun	50	20	0.10	0.18	4.95	
Kokku :		1209	38.17	39.35	176.11	

teisipäev, 17.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
---------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------	-----------

Hommikusöök

Neljaviiljapuder	200	276	5.76	20.08	18.90	1;2
Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25	
Pria piimatoode	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Kaalikas	50	15	0.50	0.15	3.65	

Lõuna

Talupojasupp sealihaga	250	137	11.02	3.87	15.38	1;9
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Marjatarretis	130	108	2.50	0.03	23.28	
Vahukoor	20	67	0.50	7.00	0.60	2
Leivatood	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2

Ohtusöök

Tatrapuder	200	235	8.33	2.40	46.41	
Külm jogurtikaste	30	16	0.97	0.74	1.33	2
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatood	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Pirn	50	21	0.20	0.20	5.30	
Kokku :		1201	40.38	44.78	160.53	

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 6–7 aastased

kolmapäev, 18.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
---------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------	-----------

Hommikusöök

Hirsi-õunapuder	200	290	7.35	16.39	28.76	2
Maasika-mustsõstra toormoos	20	9	0.15	0.04	2.12	
Pria piimatoode	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Nuikapsas	50	12	0.25	0.10	3.00	

Lõuna

Värskekapsa - hakklihahautis	150	124	6.37	8.85	5.77	
Keedetud kartulid	150	156	3.99	0.21	35.49	
Porgandisalat	50	17	0.48	0.19	3.97	
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Keefiri - mangokokteil	150	83	3.79	2.92	11.10	2
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2

Ohtusöök

Köögiiviljapüreesupp	200	97	3.02	4.29	12.94	2
Röstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.14	1
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Õun	50	20	0.10	0.18	4.95	
Kokku :		1265	42.11	45.34	175.69	

neljapäev, 19.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
---------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------	-----------

Hommikusöök

Nisuhelbepuder	200	365	7.86	23.64	31.74	1;2
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00	
Pria piimatoode	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Valge redis	50	8	0.50	0.05	1.75	

Lõuna

Kana - nuudlisupp kartulitega	250	124	12.25	0.44	17.98	1
Maasikakreem riisiga	130	190	2.50	12.29	17.30	2
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2

Ohtusöök

Uhепajatoit sealihaga	200	162	12.52	4.36	19.68	
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Apelsin	50	22	0.55	0.05	5.10	
Kokku :		1277	48.50	48.12	164.23	

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 6–7 aastased

reede, 20.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
-----------------	----------	--------------	----------	----------	---------------	-----------

Hommikusöök

Piima - täisterakaerahelbesupi	200	278	6.02	20.36	18.38	1;2
Sepik munavõiga	30	86	2.28	4.30	9.51	1;2;3
Punane kapsas	50	13	0.80	0.10	2.70	

Lõuna

Kalapada	150	89	11.42	2.62	5.48	4
Keedetud riis	150	192	3.78	1.33	40.95	
Peedi - küüslaugusalat	50	24	0.82	0.35	4.45	
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2

Õhtusöök

Marja - rukkikook	120	350	5.93	13.05	52.42	1;2;3
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Õun	50	20	0.10	0.18	4.95	
Kokku :		1201	35.45	44.25	166.88	

Nädala keskmine :

1231	40.92	44.37	168.69
------	-------	-------	--------