

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

esmaspäev, 1.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
------------------------	----------	------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Viieviljapuder	150	262	4.58	19.19	16.56
Marjasegu	20	7	0.20	0.02	1.12
Piparmündi tee	130	0	0	0	0
Pirn	30	13	0.12	0.12	3.18

Lõuna

Chilli con carne veisehakklihaga	100	95	7.82	2.55	10.77
Keedetud kartulid	100	104	2.66	0.14	23.66
Peedisalat õunaga	30	23	0.29	1.28	2.77
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72
Maasika-banaani jogurtikokteil	130	78	2.99	2.05	11.99
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97

Ohtusöök

Köögiviljasupp lihata	130	29	0.94	0.17	6.48
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97
Kaalikas	30	9	0.30	0.09	2.19
Kokku :		875	28.24	34.19	114.38

teisipäev, 2.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
------------------------	----------	------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Riisipuder	150	297	5.23	16.90	30.93
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00
Hibiskuse tee	130	0	0	0	0
Apelsin	30	13	0.33	0.03	3.06

Lõuna

Kõrvitsapüreesupp kanalihaga	180	100	8.42	3.82	8.73
Röstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.14
Kakao-kohupiimakreem	100	171	7.64	11.27	9.20
Marjakaste	20	8	0.15	0.04	1.38
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65

Ohtusöök

Kala-köögiviljavorm	100	114	7.58	6.40	7.00
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	10	29	0.82	0.34	5.32
Nuikapsas	30	7	0.15	0.06	1.80
Kokku :		948	37.82	43.30	101.21

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

kolmapäev, 3.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
------------------------	----------	------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Rukkihelbepuder	150	273	4.51	21.51	16.34
Maasika toormoos	20	8	0.12	0.03	1.87
Kummeli tee	130	0	0	0	0
Mandariin	30	9	0.21	0.03	2.13

Lõuna

Täistera riisipajaroog läätsede ja köögiviljadega	180	184	7.41	2.05	34.66
Koorekaste tilliga	20	26	0.40	2.13	1.36
Hiinakapsalat paprikaga	30	8	0.44	0.23	1.17
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48
Marja smuuti	130	73	0.70	0.14	16.87
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97

Õhtusöök

Sealiha - aedviljasupp	130	60	5.50	1.89	5.66
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97
Värske kurk	30	3	0.18	0.03	0.63
Kokku :		871	26.67	34.43	115.11

neljapäev, 4.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
------------------------	----------	------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Ahjuomlett	100	109	7.71	5.89	5.81
Sepik maksapasteediga	25	56	2.49	1.33	8.55
Soe piparmündi - marjajook	130	10	0.21	0.08	2.65
Banaan	30	31	0.36	0.09	7.29

Lõuna

Koorene lõhesupp	180	162	9.93	10.56	7.35
Sepiku - õunavorm	80	162	4.40	3.35	29.15
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65

Õhtusöök

Täisterapasta aedviljadega	100	118	4.32	1.55	20.78
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97
Värske paprika	30	8	0.33	0.06	1.92
Kokku :		894	39.10	28.96	118.52

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

reede, 5.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
--------------------	----------	------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Piima- nuudlisupp	150	242	4.37	18.92	13.20
Rukkileib ürdivõiga	25	79	2.15	3.25	10.27
Soe kummeli - apelsini jook	130	6	0.14	0.01	1.33
Oun	30	12	0.06	0.11	2.97

Lõuna

Kalkuni ahjupraad sinepiga	40	62	11.15	1.76	0.28
Koorekaste peterselliga	40	52	0.79	4.25	2.58
Keedetud kartulid	100	104	2.66	0.14	23.66
Porgandisalat pirniga	30	13	0.22	0.26	2.66
Mustsõstra-kamasmuuti	130	137	4.45	2.62	25.25
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97

Ohtusöök

Ahjupirukas köögivilja-juustukattega	60	140	5.73	9.31	8.79
Maitsevesi	130	2	0.09	0.12	0.62
Tomat	30	6	0.21	0.06	1.11
Kokku :		940	34.48	41.82	108.69

Nädala keskmine :

906	33.26	36.54	111.58
-----	-------	-------	--------



Allergeen

1;2

11
2
1;11;2

1;11;2

Allergeen

2

2
1
2
1;11;2

2;3;4
2
1;11;2



Allergeen

1;2

1;2
11
1;11;2

1;11;2

Allergeen

1;2;3
1;2;3;7

2;4
1;2;3
2
1;11;2

1;3
2
1;11;2



Allergeen
1;2
1;2
10
1;2
1;2
1;11;2
1;2;3

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 4–5 aastased

esmaspäev, 1.detsember	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
------------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Viieviljapuder	200	300	6.07	20.12	22.02
Marjasegu	20	7	0.20	0.02	1.12
Piparmündi tee	150	0	0	0	0
Pirn	40	17	0.16	0.16	4.24

Lõuna

Chilli con carne veisehakklihaga	130	123	10.17	3.32	14.01
Keedetud kartulid	130	135	3.46	0.18	30.76
Peedisalat õunaga	40	31	0.39	1.71	3.70
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72
Maasika-banaani jogurtikokteil	150	89	3.45	2.37	13.83
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30

Ohtusöök

Köögiviljasupp lihata	150	33	1.08	0.20	7.47
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30
Kaalikas	40	12	0.40	0.12	2.92
Kokku :		1061	35.36	37.44	146.39

teisipäev, 2.detsember	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
------------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Riisipuder	200	301	6.90	12.14	41.13
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00
Hibiskuse tee	150	0	0	0	0
Apelsin	40	17	0.44	0.04	4.08

Lõuna

Kõrvitsapüreesupp kanalihaga	200	111	9.35	4.25	9.69
Röstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.14
Kakao-kohupiimakreem	150	257	11.47	16.90	13.80
Marjakaste	20	8	0.15	0.04	1.38
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97

Ohtusöök

Kala-köögiviljavorm	150	171	11.37	9.60	10.50
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65
Nuikapsas	40	10	0.20	0.08	2.40
Kokku :		1170	49.84	48.50	132.74

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 4–5 aastased

kolmapäev, 3.detsember	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
------------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Rukkihelbepuder	200	307	5.97	22.39	21.71
Maasika toormoos	20	8	0.12	0.03	1.87
Kummeli tee	150	0	0	0	0
Mandariin	40	12	0.28	0.04	2.84

Lõuna

Täistera riisipajaroog läätsede ja köögiviljadega	200	204	8.23	2.28	38.51
Koorekaste tilliga	30	39	0.59	3.19	2.04
Hiinakapsalat paprikaga	40	11	0.59	0.31	1.57
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72
Marja smuuti	150	85	0.81	0.16	19.47
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30

Õhtusöök

Sealiha - aedviljasupp	150	69	6.34	2.18	6.53
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30
Värske kurk	40	4	0.24	0.04	0.84
Kokku :		1051	33.15	39.86	141.70

neljapäev, 4.detsember	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
------------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Ahjuomlett	130	142	10.03	7.66	7.55
Sepik maksapasteediga	30	68	2.99	1.60	10.26
Soe piparmündi - marjajook	150	11	0.25	0.09	3.06
Banaan	40	42	0.48	0.12	9.72

Lõuna

Koorene lõhesupp	200	179	11.04	11.73	8.17
Sepiku - õunavorm	100	203	5.50	4.18	36.43
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97

Õhtusöök

Täisterapasta aedviljadega	150	177	6.47	2.32	31.17
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30
Värske paprika	40	11	0.44	0.08	2.56
Kokku :		1128	48.19	34.50	154.59

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 4–5 aastased

reede, 5.detsember	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
--------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Piima- nuudlisupp	200	123	5.67	3.36	17.36
Rukkileib ürdivõiga	30	95	2.58	3.90	12.32
Soe kummeli - apelsini jook	150	6	0.16	0.02	1.53
Oun	40	16	0.08	0.14	3.96

Lõuna

Kalkuni ahjupraad sinepiga	50	78	13.94	2.20	0.34
Koorekaste peterselliga	50	65	0.98	5.32	3.22
Keedetud kartulid	130	135	3.46	0.18	30.76
Porgandisalat pirniga	40	17	0.30	0.35	3.55
Mustsõstra-kamasmuuti	150	159	5.14	3.03	29.13
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30

Õhtusöök

Ahjupirukas köögivilja-juustukattega	100	233	9.55	15.51	14.66
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71
Tomat	40	8	0.28	0.08	1.48
Kokku :		1051	45.52	35.57	140.32

Nädala keskmine :

1092	42.41	39.17	143.15
------	-------	-------	--------



Allergeen

1;2

11
2
1;11;2

1;11;2

Allergeen

2

2
1
2
1;11;2

2;3;4
2
1;11;2



Allergeen

1;2

1;2
11
1;11;2

1;11;2

Allergeen

1;2;3
1;2;3;7

2;4
1;2;3
2
1;11;2

1;3
2
1;11;2



Allergeen

1;2
1;2

10
1;2

1;2
1;11;2

1;2;3

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 6–7 aastased

esmaspäev, 1.detsember	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
------------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Viieviljapuder	200	322	6.09	22.58	22.05
Marjasegu	20	7	0.20	0.02	1.12
Piparmündi tee	150	0	0	0	0
Pirn	50	21	0.20	0.20	5.30

Lõuna

Chilli con carne veisehakklihaga	150	142	11.73	3.83	16.16
Keedetud kartulid	150	156	3.99	0.21	35.49
Peedisalat õunaga	50	39	0.48	2.14	4.62
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72
Maasika-banaani jogurtikokteil	150	89	3.45	2.37	13.83
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62

Ohtusöök

Köögiviljasupp lihata	200	44	1.45	0.27	9.96
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62
Kaalikas	50	15	0.50	0.15	3.65
Kokku :		1207	39.71	41.69	169.14

teisipäev, 2.detsember	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
------------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Riisipuder	200	301	6.90	12.14	41.13
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00
Hibiskuse tee	150	0	0	0	0
Apelsin	50	22	0.55	0.05	5.10

Lõuna

Kõrvitsapüreesupp kanalihaga	250	139	11.69	5.31	12.12
Röstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.14
Kakao-kohupiimakreem	150	257	11.47	16.90	13.80
Marjakaste	20	8	0.15	0.04	1.38
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62

Ohtusöök

Kala-köögiviljavorm	180	205	13.65	11.52	12.59
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97
Nuikapsas	50	12	0.25	0.10	3.00
Kokku :		1325	57.08	52.52	154.85

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 6–7 aastased

kolmapäev, 3.detsember	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
------------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Rukkihelbepuder	200	307	5.97	22.39	21.71
Maasika toormoos	20	8	0.12	0.03	1.87
Kummeli tee	150	0	0	0	0
Mandariin	50	15	0.35	0.05	3.55

Lõuna

Täistera riisipajaroog läätsede ja köögiviljadega	250	255	10.29	2.85	48.14
Koorekaste tilliga	30	39	0.59	3.19	2.04
Hiinakapsalat paprikaga	50	13	0.73	0.39	1.96
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97
Marja smuuti	150	85	0.81	0.16	19.47
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62

Õhtusöök

Sealiha - aedviljasupp	200	92	8.46	2.91	8.71
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62
Värske kurk	50	5	0.30	0.05	1.05
Kokku :		1216	40.38	44.12	166.71

neljapäev, 4.detsember	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
------------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Ahjuomlett	130	142	10.03	7.66	7.55
Sepik maksapasteediga	30	68	2.99	1.60	10.26
Soe piparmündi - marjajook	150	11	0.25	0.09	3.06
Banaan	50	52	0.60	0.15	12.15

Lõuna

Koorene lõhesupp	250	224	13.80	14.66	10.21
Sepiku - õunavorm	100	203	5.50	4.18	36.43
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62

Õhtusöök

Täisterapasta aedviljadega	200	237	8.63	3.09	41.56
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62
Värske paprika	50	14	0.55	0.10	3.20
Kokku :		1331	55.80	39.26	186.06

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 6–7 aastased

reede, 5.detsember	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
--------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Piima- nuudlisupp	200	123	5.67	3.36	17.36
Rukkileib ürdivõiga	30	95	2.58	3.90	12.32
Soe kummeli - apelsini jook	150	6	0.16	0.02	1.53
Oun	50	20	0.10	0.18	4.95

Lõuna

Kalkuni ahjupraad sinepiga	60	93	16.72	2.64	0.41
Koorekaste peterselliga	50	65	0.98	5.32	3.22
Keedetud kartulid	150	156	3.99	0.21	35.49
Porgandisalat pirniga	50	21	0.37	0.44	4.43
Mustsõstra-kamasmuuti	180	190	6.17	3.63	34.96
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62

Õhtusöök

Ahjupirukas köögivilja-juustukattega	120	280	11.46	18.62	17.59
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71
Tomat	50	9	0.35	0.10	1.85
Kokku :		1204	52.75	40.24	161.44

Nädala keskmine :

1257	49.14	43.57	167.64
------	-------	-------	--------



Allergeen

1;2

11
2
1;11;2

1;11;2

Allergeen

2

2
1
2
1;11;2

2;3;4
2
1;11;2



Allergeen

1;2

1;2
11
1;11;2

1;11;2

Allergeen

1;2;3
1;2;3;7

2;4
1;2;3
2
1;11;2

1;3
2
1;11;2



Allergeen

1;2
1;2

10
1;2
1;2
1;11;2

1;2;3