

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

esmaspäev, 2.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
--------------------	----------	------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Mannapuder	150	262	4.77	18.94	18.16
Maasikas	10	4	0.07	0.01	0.92
Hibiskuse tee	130	0	0	0	0
Õun	30	12	0.06	0.11	2.97

Lõuna

Kanakaste ürtidega	100	102	7.27	5.68	5.82
Keedetud täisterapasta	100	144	5.20	1.26	26.00
Peedisalat köömnetega	30	14	0.48	0.21	2.61
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65

Ohtusöök

Kalasupp sulajuustuga	130	115	8.67	7.16	4.56
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65
Kaalikas	30	9	0.30	0.09	2.19
Kokku :		872	34.99	40.11	91.77

teisipäev, 3.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
--------------------	----------	------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Kaerahelbe- õunapuder	150	290	4.83	22.84	17.10
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00
Kummeli tee	130	0	0	0	0
Pirn	30	13	0.12	0.12	3.18

Lõuna

Minestroone sealihaga	180	101	8.29	2.74	11.10
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72
Keefiri-maasikatarretis	130	69	4.86	2.31	7.41
Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97

Ohtusöök

Köögiviljatamp	130	85	2.95	1.44	16.17
Külm jogurtikaste	20	11	0.64	0.49	0.89
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65
Nuikapsas	30	7	0.15	0.06	1.80
Kokku :		878	30.43	38.83	103.24

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

kolmapäev, 4.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
--------------------	----------	------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Odrahelbepuder	150	261	5.79	15.62	25.13
Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25
Soe piparmündi - marjajook	130	10	0.21	0.08	2.65
Oun	30	12	0.06	0.11	2.97

Lõuna

Kodune hakk-kotlet	40	116	5.94	9.27	2.02
Valge kaste maitserohelisega	40	46	0.68	3.84	2.12
Keedetud kartulid	100	104	2.66	0.14	23.66
Porgandisalat jõhvikatega	30	16	0.26	0.28	3.50
Banaani-mango jogurtikokteil	100	64	2.40	1.73	10.14
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97

Ohtusöök

Kanasupp kikerhernestega	130	120	10.05	4.74	9.04
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97
Valge redis	30	5	0.30	0.03	1.05
Kokku :		933	33.45	37.89	115.47

neljapäev, 5.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
--------------------	----------	------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Munapuder	100	103	7.16	6.06	4.49
Võisepik värske kurgiga	30	78	1.94	2.87	11.18
Piparmündi tee	130	0	0	0	0
Banaan	30	31	0.36	0.09	7.29

Lõuna

Lillkapsapüreesupp maisi ja porgandiga	180	78	2.25	3.96	9.40
Rõstitud sepikukuubikud	20	82	4.22	1.30	12.28
Marja- rukkivaht	100	88	1.70	0.36	19.76
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97

Ohtusöök

Makaroniroog juustuga	130	230	11.29	6.67	30.42
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65
Porgand	30	10	0.30	0.12	2.31
Kokku :		938	38.57	27.48	132.15

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

reede, 6.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
----------------	----------	------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Piima-makaronisupp	150	293	4.85	23.08	15.99
Sepik maksapasteediga	25	56	2.49	1.33	8.55
Soe kummeli - apelsini jook	130	6	0.14	0.01	1.33
Apelsin	30	13	0.33	0.03	3.06

Lõuna

Kala pikkpoiss	40	67	8.01	2.34	3.27
Koorekaste tilliga	40	52	0.79	4.25	2.72
Keedetud täisterariis	100	117	2.20	1.16	22.89
Valge redise salat maitserohelisega	30	6	0.32	0.19	1.07
Mahlajook	130	31	0.02	0.02	7.47
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97

Ohtusöök

Ahjupirukas kanaga	60	135	6.74	8.52	8.18
Maitsevesi	130	2	0.09	0.12	0.62
Värske kapsas	30	7	0.33	0.06	1.62
Kokku :		872	28.77	42.12	92.74

Nädala keskmine :

899	33.24	37.29	107.07
-----	-------	-------	--------



Allergeen

1;2

1;2
1
11
2
1;11;2

2;4
1;11;2

Allergeen

1;2

1;9
2
2
1;11;2

2
2
2
1;11;2



Allergeen

1;2

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

1;11;2

Allergeen

1;2;3
1;2

2
1
1
2
1;11;2

1;2;3
2
1;11;2



Allergeen
1;2
1;2;3;7
1;11;2;3;4
1;2
1;11;2
1;2;3

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 4–5 aastased

esmaspäev, 2.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
--------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Mannapuder	200	300	6.32	19.79	24.16
Maasikas	20	8	0.14	0.02	1.84
Hibiskuse tee	150	0	0	0	0
Õun	40	16	0.08	0.14	3.96

Lõuna

Kanakaste ürtidega	130	133	9.46	7.39	7.56
Keedetud täisterapasta	130	187	6.76	1.64	33.80
Peedisalat köömnetega	40	19	0.64	0.28	3.48
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97

Ohtusöök

Kalasupp sulajuustuga	150	133	10.00	8.26	5.27
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97
Kaalikas	40	12	0.40	0.12	2.92
Kokku :		1074	43.61	44.97	122.17

teisipäev, 3.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
--------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Kaerahelbe- õunapuder	200	335	6.40	24.71	22.73
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00
Kummeli tee	150	0	0	0	0
Pirn	40	17	0.16	0.16	4.24

Lõuna

Minestroone sealihaga	200	113	9.21	3.05	12.34
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72
Keefiri-maasikatarretis	150	80	5.61	2.67	8.55
Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30

Ohtusöök

Köögiviljatamp	150	98	3.40	1.66	18.65
Külm jogurtikaste	20	11	0.64	0.49	0.89
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30
Nuikapsas	40	10	0.20	0.08	2.40
Kokku :		1050	36.67	42.65	131.37

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 4–5 aastased

kolmapäev, 4.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
--------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Odrahelbepuder	200	235	7.63	8.52	33.36
Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25
Soe piparmündi - marjajook	150	11	0.25	0.09	3.06
Oun	40	16	0.08	0.14	3.96

Lõuna

Kodune hakk-kotlet	50	145	7.42	11.59	2.53
Valge kaste maitserohelisega	50	57	0.85	4.80	2.65
Keedetud kartulid	130	135	3.46	0.18	30.76
Porgandisalat jõhvikatega	40	21	0.34	0.37	4.67
Banaani-mango jogurtikokteil	150	97	3.59	2.60	15.21
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30

Ohtusöök

Kanasupp kikerhernestega	150	138	11.60	5.47	10.43
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30
Valge redis	40	6	0.40	0.04	1.40
Kokku :		1100	42.36	36.51	151.88

neljapäev, 5.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
--------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Munapuder	100	103	7.16	6.06	4.49
Võisepik värske kurgiga	30	78	1.94	2.87	11.18
Piparmündi tee	150	0	0	0	0
Banaan	40	42	0.48	0.12	9.72

Lõuna

Lillkapsapüreesupp maisi ja porgandiga	200	86	2.50	4.40	10.44
Rõstitud sepikukuubikud	20	82	4.22	1.30	12.28
Marja- rukkivaht	100	88	1.70	0.36	19.76
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30

Ohtusöök

Makaroniroog juustuga	150	265	13.02	7.69	35.10
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30
Porgand	40	13	0.40	0.16	3.08
Kokku :		1082	43.23	30.01	157.05

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 4–5 aastased

reede, 6.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
----------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Piima-makaronisupp	200	330	6.43	24.22	21.25
Sepik maksapasteediga	30	68	2.99	1.60	10.26
Soe kummeli - apelsini jook	150	6	0.16	0.02	1.53
Apelsin	40	17	0.44	0.04	4.08

Lõuna

Kala pikkpoiss	50	84	10.01	2.92	4.09
Koorekaste tilliga	50	65	0.99	5.31	3.40
Keedetud täisterariis	130	152	2.87	1.51	29.76
Valge redise salat maitserohelisega	40	8	0.42	0.25	1.43
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30

Ohtusöök

Ahjupirukas kanaga	80	180	8.98	11.36	10.91
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71
Värske kapsas	40	10	0.44	0.08	2.16
Kokku :		1074	37.13	48.81	119.50

Nädala keskmine :

1076	40.6	40.59	136.39
------	------	-------	--------



Allergeen

1;2

1;2
1
11
2
1;11;2

2;4
1;11;2

Allergeen

1;2

1;9
2
2
1;11;2

2
2
2
1;11;2



Allergeen

1;2

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

1;11;2

Allergeen

1;2;3
1;2

2
1
1
2
1;11;2

1;2;3
2
1;11;2



Allergeen

1;2
1;2;3;7

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

1;2;3

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 6–7 aastased

esmaspäev, 2.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g
--------------------	----------	--------------	----------	----------	----------------

Hommikusöök

Mannapuder	200	262	6.29	15.69	24.12
Maasikas	20	8	0.14	0.02	1.84
Hibiskuse tee	150	0	0	0	0
Oun	50	20	0.10	0.18	4.95

Lõuna

Kanakaste ürtidega	150	154	10.91	8.52	8.72
Keedetud täisterapasta	150	216	7.80	1.89	39.00
Peedisalat köömnetega	50	24	0.80	0.35	4.35
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62

Ohtusöök

Kalaspupp sulajuustuga	200	177	13.34	11.02	7.02
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97
Kaalikas	50	15	0.50	0.15	3.65
Kokku :		1227	52.47	48.00	144.72

teisipäev, 3.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g
--------------------	----------	--------------	----------	----------	----------------

Hommikusöök

Kaerahelbe- õunapuder	200	327	6.39	23.89	22.73
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00
Kummeli tee	150	0	0	0	0
Pirn	50	21	0.20	0.20	5.30

Lõuna

Minestroone sealihaga	250	141	11.52	3.81	15.42
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72
Keefiri-maasikatarretis	150	80	5.61	2.67	8.55
Marja toormoos	30	11	0.26	0.04	1.87
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62

Ohtusöök

Köögiviljatamp	200	131	4.54	2.22	24.87
Külm jogurtikaste	20	11	0.64	0.49	0.89
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	60	172	4.92	2.02	31.94
Nuikapsas	50	12	0.25	0.10	3.00
Kokku :		1200	42.74	44.24	158.91

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 6–7 aastased

kolmapäev, 4.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g
--------------------	----------	--------------	----------	----------	----------------

Hommikusöök

Odrahelbepuder	200	235	7.63	8.52	33.36
Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25
Soe piparmündi - marjajook	150	11	0.25	0.09	3.06
Oun	50	20	0.10	0.18	4.95

Lõuna

Kodune hakk-kotlet	60	174	8.91	13.91	3.04
Valge kaste maitserohelisega	50	57	0.85	4.80	2.65
Keedetud kartulid	150	156	3.99	0.21	35.49
Porgandisalat jõhvikatega	50	27	0.43	0.46	5.84
Banaani-mango jogurtikokteil	150	97	3.59	2.60	15.21
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62

Ohtusöök

Kanasupp kikerhernestega	200	185	15.46	7.29	13.91
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62
Valge redis	50	8	0.50	0.05	1.75
Kokku :		1264	50.09	41.50	173.75

neljapäev, 5.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g
--------------------	----------	--------------	----------	----------	----------------

Hommikusöök

Munapuder	150	155	10.74	9.09	6.73
Võisepik värske kurgiga	30	78	1.94	2.87	11.18
Piparmündi tee	150	0	0	0	0
Banaan	50	52	0.60	0.15	12.15

Lõuna

Lillkapsapüreesupp maisi ja porgandiga	250	108	3.13	5.50	13.05
Rõstitud sepikukuubikud	20	82	4.22	1.30	12.28
Marja- rukkivaht	100	88	1.70	0.36	19.76
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62

Ohtusöök

Makaroniroog juustuga	200	353	17.37	10.25	46.80
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62
Porgand	50	17	0.50	0.20	3.85
Kokku :		1314	53.65	37.45	187.44

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 6–7 aastased

reede, 6.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
----------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Piima-makaronisupp	200	330	6.43	24.22	21.25
Sepik maksapasteediga	30	68	2.99	1.60	10.26
Soe kummeli - apelsini jook	150	6	0.16	0.02	1.53
Apelsin	50	22	0.55	0.05	5.10

Lõuna

Kala pikkpoiss	60	100	12.01	3.50	4.90
Koorekaste tilliga	50	65	0.99	5.31	3.40
Keedetud täisterariis	150	176	3.31	1.75	34.34
Valge redise salat maitserohelisega	50	10	0.53	0.31	1.79
Mahlajook	180	43	0.02	0.02	10.35
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62

Ohtusöök

Ahjupirukas kanaga	100	225	11.23	14.21	13.64
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71
Värske kapsas	50	12	0.55	0.10	2.70
Kokku :		1204	42.97	52.91	136.59

Nädala keskmine : **1242** **48.38** **44.82** **160.28**



Allergeen

1;2

1;2
1
11
2
1;11;2

2;4
1;11;2

Allergeen

1;2

1;9
2
2
1;11;2

2
2
2
1;11;2



Allergeen

1;2

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

1;11;2

Allergeen

1;2;3
1;2

2
1
1
2
1;11;2

1;2;3
2
1;11;2



Allergeen

1;2
1;2;3;7

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

1;2;3