

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

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

Hommikusöök

Odrahelbepuder	150	298	5.82	19.72	25.17
Mustsõstar	20	10	0.22	0.08	2.72
Soe piparmündi - marjajook	130	10	0.21	0.08	2.65
Oun	30	12	0.06	0.11	2.97

Lõuna

Kalkunikaste ürtidega	100	94	6.37	5.25	5.44
Keedetud täisterariis	100	117	2.20	1.16	22.89
Peedisalat sõstraga	30	15	0.49	0.23	2.79
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

Lihtne kalasupp	130	65	6.57	1.92	5.71
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97
Kaalikas	30	9	0.30	0.09	2.19
Kokku :		897	32.05	35.97	111.71

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

Hommikusöök

Hirsi-õunapuder	150	313	5.59	22.75	21.68
Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25
Kummeli tee	130	0	0	0	0
Pirn	30	13	0.12	0.12	3.18

Lõuna

Läätse-köögiviljapüreesupp	180	119	6.41	4.09	15.18
Röstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.14
Ouna - odravaht	80	83	1.10	0.36	19.17
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40
Leivatoode	10	29	0.82	0.34	5.32

Ohtusöök

Kartuli-juusturoog	130	133	5.82	4.86	17.15
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 :		899	29.34	38.36	110.43

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

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

Hommikusöök

Neljaviiljapuder	150	275	4.37	22.44	14.26
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00
Piparmündi tee	130	0	0	0	0
Banaan	30	31	0.36	0.09	7.29

Lõuna

Kodused kanagitsad	40	73	9.39	2.03	4.22
Koorekaste peterselliga	40	52	0.79	4.25	2.58
Keedetud täisterapasta	100	144	5.20	1.26	26.00
Hiinakapsalat maisiga	30	11	0.56	0.26	1.78
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	25	72	2.05	0.84	13.31

Ohtusöök

Köögiviljasupp valgete ubadega	130	57	2.99	0.23	12.25
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65
Varsseller	30	5	0.33	0.06	1.08
Kokku :		887	31.43	35.25	110.42

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

Hommikusöök

Keedetud muna	40	111	3.06	10.60	0.33
Võisepik värskel kurgiga	50	131	3.23	4.78	18.63
Hibiskuse tee	130	0	0	0	0
Pirn	30	13	0.12	0.12	3.18

Lõuna

Rassolnik sealihaga	180	109	8.18	2.78	13.35
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72
Kohupiimakreem	55	56	4.01	1.46	6.67
Maasikasupp	55	13	0.11	0.04	3.20
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97

Ohtusöök

Riisiroog hakklhaga	130	165	5.37	6.34	22.33
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97
Värskel kapsas	30	7	0.33	0.06	1.62
Kokku :		810	33.58	27.12	107.88

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

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

Hommikusöök

Piima-makaronisupp	150	293	4.85	23.08	15.99
Rukkileib ürdivõiga	25	81	1.97	3.95	9.42
Soe kummeli - apelsini jook	130	6	0.14	0.01	1.33
Apelsin	30	13	0.33	0.03	3.06

Lõuna

Ahjus küpsetatud valge kalafilee	40	49	10.78	0.39	0.42
Koorekaste tilliga	40	52	0.79	4.25	2.72
Ahjukartulid ürtidega	100	109	2.66	0.64	23.66
Kaalikasalat	30	14	0.28	0.09	3.43
Maasika-mango jogurtikokteil	130	68	2.97	2.21	9.76
Leivatoode	10	29	0.82	0.34	5.32

Õhtusöök

Ahjupirukas kanaga	60	135	6.74	8.52	8.18
Maitsevesi	130	2	0.09	0.12	0.62
Valge redis	30	5	0.30	0.03	1.05
Kokku :		855	32.72	43.66	84.96

Nädala keskmine :

869	31.82	36.07	105.08
-----	-------	-------	--------



Allergeen

1;2

1;2
11
2
1;11;2

4
1;11;2

Allergeen

2

2
1
1
2
1;11;2

2
2
1;11;2



Allergeen

1;2

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

1;11;2
9

Allergeen

3
1;2

1
2
2
1;11;2

2
1;11;2



Allergeen
1;2
1;2
10;4
1;2
2
1;11;2
1;2;3

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 4–5 aastased

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

Hommikusöök

Odrahelbepuder	200	348	7.72	20.82	33.50
Mustsõstar	20	10	0.22	0.08	2.72
Soe piparmündi - marjajook	150	11	0.25	0.09	3.06
Oun	40	16	0.08	0.14	3.96

Lõuna

Kalkunikaste ürtidega	130	122	8.28	6.82	7.07
Keedetud täisterariis	130	152	2.87	1.51	29.76
Peedisalat sõstraga	40	20	0.65	0.31	3.72
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30

Ohtusöök

Lihtne kalasupp	150	75	7.58	2.21	6.59
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30
Kaalikas	40	12	0.40	0.12	2.92
Kokku :		1091	39.50	40.09	143.14

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

Hommikusöök

Hirsi-õunapuder	200	357	7.40	23.77	28.84
Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25
Kummeli tee	150	0	0	0	0
Pirn	40	17	0.16	0.16	4.24

Lõuna

Läätse-köögiviljapüreesupp	200	133	7.12	4.54	16.87
Röstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.14
Ouna - odravaht	100	104	1.38	0.45	23.96
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65

Ohtusöök

Kartuli-juusturoog	150	153	6.71	5.61	19.78
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97
Porgand	40	13	0.40	0.16	3.08
Kokku :		1063	34.81	41.42	139.18

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 4–5 aastased

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

Hommikusöök

Neljaviiljapuder	200	306	5.78	23.36	18.94
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00
Piparmündi tee	150	0	0	0	0
Banaan	40	42	0.48	0.12	9.72

Lõuna

Kodused kanagitsad	50	91	11.73	2.54	5.28
Koorekaste peterselliga	50	65	0.98	5.32	3.22
Keedetud täisterapasta	130	187	6.76	1.64	33.80
Hiinakapsalat maisiga	40	15	0.74	0.35	2.37
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30

Ohtusöök

Köögiviljasupp valgete ubadega	150	66	3.45	0.27	14.13
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97
Varsseller	40	6	0.44	0.08	1.44
Kokku :		1089	39.85	39.15	143.17

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

Hommikusöök

Keedetud muna	40	216	3.14	22.08	0.46
Võisevik värskel kurgiga	60	157	3.88	5.73	22.36
Hibiskuse tee	150	0	0	0	0
Pirn	40	17	0.16	0.16	4.24

Lõuna

Rassolnik sealihaga	200	121	9.09	3.08	14.83
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72
Kohupiimakreem	75	77	5.46	1.99	9.10
Maasikasupp	75	18	0.15	0.06	4.36
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30

Ohtusöök

Riisiroog hakklihaga	150	191	6.19	7.32	25.77
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30
Värskel kapsas	40	10	0.44	0.08	2.16
Kokku :		963	39.24	30.62	132.38

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 4–5 aastased

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

Hommikusöök

Piima-makaronisupp	200	330	6.43	24.22	21.25
Rukkileib ürdivõiga	30	97	2.37	4.74	11.30
Soe kummeli - apelsini jook	150	6	0.16	0.02	1.53
Apelsin	40	17	0.44	0.04	4.08

Lõuna

Ahjus küpsetatud valge kalafilee	50	61	13.47	0.48	0.53
Koorekaste tilliga	50	65	0.99	5.31	3.40
Ahjukartulid ürtidega	130	141	3.46	0.83	30.76
Kaalikasalat	40	19	0.38	0.11	4.57
Maasika-mango jogurtikokteil	150	79	3.43	2.55	11.26
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97

Ohtusöök

Ahjupirukas kanaga	90	202	10.10	12.79	12.27
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71
Valge redis	40	6	0.40	0.04	1.40
Kokku :		1114	44.19	52.28	119.03

Nädala keskmine : **1064** **39.52** **40.71** **135.38**



Allergeen

1;2

1;2
11
2
1;11;2

4
1;11;2

Allergeen

2

2
1
1
2
1;11;2

2
2
1;11;2



Allergeen

1;2

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

1;11;2
9

Allergeen

3
1;2

1
2
2
1;11;2

2
1;11;2



Allergeen

1;2
1;2

10;4
1;2
2
1;11;2

1;2;3

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 6–7 aastased

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

Hommikusöök

Odrahelbepuder	250	322	9.56	13.72	41.74
Mustsõstar	20	10	0.22	0.08	2.72
Soe piparmündi - marjajook	150	11	0.25	0.09	3.06
Oun	50	20	0.10	0.18	4.95

Lõuna

Kalkunikaste ürtidega	150	141	9.56	7.87	8.16
Keedetud täisterariis	150	176	3.31	1.75	34.34
Peedisalat sõstraga	50	25	0.81	0.39	4.65
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62

Ohtusöök

Lihtne kalasupp	200	101	10.11	2.95	8.79
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62
Kaalikas	50	15	0.50	0.15	3.65
Kokku :		1203	47.51	35.85	172.54

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

Hommikusöök

Hirsi-õunapuder	250	402	9.22	24.80	36.00
Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25
Kummeli tee	150	0	0	0	0
Pirn	50	21	0.20	0.20	5.30

Lõuna

Läätse-köögiviljapüreesupp	250	166	8.90	5.68	21.08
Rõstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.14
Ouna - odravaht	100	104	1.38	0.45	23.96
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65

Ohtusöök

Kartuli-juusturoog	200	204	8.95	7.48	26.38
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 :		1256	42.43	46.21	169.63

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 6–7 aastased

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

Hommikusöök

Neljaviiljapuder	250	338	7.19	24.28	23.62
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00
Piparmündi tee	150	0	0	0	0
Banaan	50	52	0.60	0.15	12.15

Lõuna

Kodused kanagitsad	60	109	14.08	3.05	6.33
Koorekaste peterselliga	50	65	0.98	5.32	3.22
Keedetud täisterapasta	150	216	7.80	1.89	39.00
Hiinakapsalat maisiga	50	19	0.92	0.44	2.96
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62

Ohtusöök

Köögiviljasupp valgete ubadega	200	88	4.60	0.36	18.84
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62
Varsseller	50	8	0.55	0.10	1.80
Kokku :		1292	48.67	42.07	178.16

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

Hommikusöök

Keedetud muna	40	216	3.14	22.08	0.46
Võisepik värskel kurgiga	60	157	3.88	5.73	22.36
Hibiskuse tee	150	0	0	0	0
Pirn	50	21	0.20	0.20	5.30

Lõuna

Rassolnik sealihaga	250	151	11.36	3.86	18.54
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72
Kohupiimakreem	85	87	6.19	2.25	10.31
Maasikasupp	85	21	0.17	0.07	4.94
Leivatoode	60	172	4.92	2.02	31.94

Ohtusöök

Riisiroog hakklihaga	200	254	8.25	9.76	34.35
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30
Värskel kapsas	50	12	0.55	0.10	2.70
Kokku :		1133	46.11	34.85	158.70

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 6–7 aastased

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

Hommikusöök

Piima-makaronisupp	250	368	8.00	25.36	26.51
Rukkileib ürdivõiga	30	97	2.37	4.74	11.30
Soe kummeli - apelsini jook	150	6	0.16	0.02	1.53
Apelsin	50	22	0.55	0.05	5.10

Lõuna

Ahjus küpsetatud valge kalafilee	60	73	16.16	0.58	0.64
Koorekaste tilliga	50	65	0.99	5.31	3.40
Ahjukartulid ürtidega	150	163	3.99	0.96	35.49
Kaalikasalat	50	24	0.48	0.14	5.72
Maasika-mango jogurtikokteil	150	79	3.43	2.55	11.26
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97

Õhtusöök

Ahjupirukas kanaga	120	270	13.47	17.05	16.36
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71
Valge redis	50	8	0.50	0.05	1.75
Kokku :		1263	52.66	57.96	135.74

Nädala keskmine :	1229	47.48	43.39	162.95
-------------------	------	-------	-------	--------



Allergeen

1;2

1;2
11
2
1;11;2

4
1;11;2

Allergeen

2

2
1
1
2
1;11;2

2
2
1;11;2



Allergeen

1;2

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

1;11;2
9

Allergeen

3
1;2

1
2
2
1;11;2

2
1;11;2



Allergeen

1;2
1;2

10;4
1;2
2
1;11;2

1;2;3