

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

esmaspäev, 4.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Viieviljapuder	150	300	4.61	23.29	16.60	1;2
Mustsõstar	20	10	0.22	0.08	2.72	
Hibiskuse tee	130	0	0	0	0	
Apelsin	30	13	0.33	0.03	3.06	
Lõuna						
Aedviljahautis ubadega	100	40	1.82	0.78	7.80	
Keedetud täisterariis	100	117	2.20	1.16	22.89	
Kapsasalat paprikaga	30	8	0.34	0.06	1.70	
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Leivatoode	35	101	2.87	1.18	18.63	1;11;2
Õhtusöök						
Koorene kalasupp	130	82	6.41	3.98	5.54	2;4
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Varsseller	30	5	0.33	0.06	1.08	9
Kokku :		855	26.48	36.94	103.23	

teisipäev, 5.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Täisterakaerahelbepuder	150	326	6.40	23.46	23.38	1;2
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00	
Kummeli tee	130	0	0	0	0	
Kiivi	30	14	0.30	0.12	3.21	
Lõuna						
Kana - nuudlisupp RASMUS ja ROBERT	180	89	8.82	0.32	12.95	1
Mannavaht Kevin Aloe	80	102	1.22	0.13	23.54	1
Pria piim, R 2.5 %	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õhtusöök						
Hautatud kartulid tomati ja sealihaga	130	97	6.12	2.10	13.90	
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Kõrvits	30	6	0.24	0.03	1.44	
Kokku :		914	32.45	32.21	124.44	

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

kolmapäev, 6.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Odrahelbepuder	150	328	5.84	23.00	25.21	1;2
Maasika toormoos	20	8	0.12	0.03	1.87	
Soe piparmündi - marjajook	130	10	0.21	0.08	2.65	
Banaan	30	31	0.36	0.09	7.29	
Lõuna						
Küpsetatud valge kalafilee RALF KÜTTIS	40	63	9.84	2.53	0.04	4
Tar-tar kaste RALF KÜTTIS	40	27	0.72	2.02	1.81	2
Kartulipuder	100	78	2.22	0.99	15.33	2
Peedisalat	30	14	0.47	0.21	2.52	
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Ohtusöök						
Kõrvitsapüreesupp Kaspar Kuusmaa	130	52	1.10	2.70	6.09	2
Röstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.14	1
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Värske lillkapsas	30	7	0.48	0.06	1.38	
Kokku :		924	33.28	39.69	109.51	

neljapäev, 7.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Keedetud muna	40	36	3.00	2.40	0.24	3
Rukkileib ahjukalaga	50	161	5.28	8.12	16.81	1;2
Kibuvitsa tee	130	0	0	0	0	
Arbuus	30	10	0.15	0.09	2.16	
Lõuna						
Kodune seljanka RALF KÜTTIS	180	98	8.27	3.98	7.59	
Hapukoor, R 20 %	10	20	0.28	2.00	0.36	2
Kohupiima - kamavaht HENRIK OJAMAA	100	150	5.82	10.60	7.77	1;2
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Ohtusöök						
Pestopasta kanaga KASPAR KUUSMAA	100	210	9.21	8.99	22.71	1;2;6
Piim, R 2,5%	100	53	3.00	2.50	4.80	2
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Kapsas	30	7	0.33	0.06	1.62	
Kokku :		889	39.44	40.42	90.68	

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

reede, 8.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Piima-riisisupp	150	189	3.67	12.24	16.13	2
Rukkileib toorjuustuga	25	62	2.32	1.56	9.77	1;2
Piparmündi tee	130	0	0	0	0	
Viinamari	30	22	0.21	0.18	4.83	
Lõuna						
Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	40	66	11.29	2.31	0	
Valge kaste maitserohelisega	40	46	0.68	3.84	2.12	1;2
Keedetud täisterapasta	100	144	5.20	1.26	26.00	1
Porgandisalat õunaga	30	13	0.23	0.27	2.67	
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Ahjuõunasmuuti	130	60	2.21	1.86	9.16	2
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Ohtusöök						
Tatar hakklihaga	130	173	6.96	6.73	22.31	
Hapukoor, R 20 %	10	20	0.28	2.00	0.36	2
Maitsevesi	130	2	0.09	0.12	0.62	
Leivatoode	10	29	0.82	0.34	5.32	1;11;2
Tomat	30	6	0.21	0.06	1.11	
Kokku :		918	36.95	35.63	112.29	

Nädala keskmine :

900	33.72	36.98	108.03
-----	-------	-------	--------

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 4–5 aastased

esmaspäev, 4.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Viieviljapuder	200	330	6.09	23.40	22.06	1;2
Mustsõstar	20	10	0.22	0.08	2.72	
Hibiskuse tee	150	0	0	0	0	
Apelsin	40	17	0.44	0.04	4.08	
Lõuna						
Aedviljahautis ubadega	130	52	2.37	1.02	10.13	
Keedetud täisterariis	130	152	2.87	1.51	29.76	
Kapsasalat paprikaga	40	10	0.45	0.09	2.26	
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Õhtusöök						
Koorene kalasupp	150	95	7.39	4.60	6.39	2;4
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Varsseller	40	6	0.44	0.08	1.44	9
	Kokku :	1051	34.00	43.18	131.16	

teisipäev, 5.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Täisterakaerahelbepuder	200	374	8.49	24.72	31.10	1;2
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00	
Kummeli tee	150	0	0	0	0	
Kiivi	40	19	0.40	0.16	4.28	
Lõuna						
Kana - nuudlisupp RASMUS ja ROBERT	200	99	9.80	0.35	14.39	1
Mannavaht Kevin Aloe	100	127	1.53	0.16	29.42	1
Pria piim, R 2.5 %	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õhtusöök						
Hautatud kartulid tomati ja sealihaga	150	112	7.06	2.43	16.04	
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Kõrvits	40	8	0.32	0.04	1.92	
	Kokku :	1077	38.59	34.58	153.82	

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 4–5 aastased

kolmapäev, 6.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Odrahelbepuder	200	363	7.73	22.46	33.52	1;2
Maasika toormoos	20	8	0.12	0.03	1.87	
Soe piparmündi - marjajook	150	11	0.25	0.09	3.06	
Banaan	40	42	0.48	0.12	9.72	
Lõuna						
Küpsetatud valge kalafilee RALF KÜTTIS	50	78	12.30	3.16	0.05	4
Tar-tar kaste RALF KÜTTIS	50	34	0.91	2.53	2.26	2
Kartulipuder	130	101	2.88	1.29	19.93	2
Peedisalat	40	18	0.62	0.28	3.36	
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Ohtusöök						
Kõrvitsapüreesupp Kaspar Kuusmaa	150	60	1.27	3.12	7.02	2
Rõstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.14	1
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Värske lillkapsas	40	9	0.64	0.08	1.84	
Kokku :		1059	39.94	41.47	133.28	

neljapäev, 7.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Keedetud muna	40	36	3.00	2.40	0.24	3
Rukkileib ahjukalaga	60	194	6.34	9.74	20.18	1;2
Kibuvitsa tee	150	0	0	0	0	
Arbuus	40	13	0.20	0.12	2.88	
Lõuna						
Kodune seljanka RALF KÜTTIS	200	109	9.19	4.43	8.43	
Hapukoor, R 20 %	10	20	0.28	2.00	0.36	2
Kohupiima - kamavaht HENRIK OJAMAA	130	194	7.56	13.77	10.10	1;2
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Ohtusöök						
Pestopasta kanaga KASPAR KUUSMAA	150	315	13.82	13.48	34.07	1;2;6
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Kapsas	40	10	0.44	0.08	2.16	
Kokku :		1130	49.50	51.16	116.36	

Lasteaia nädalamenüü



Grupp

4–5 aastased

reede, 8.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Piima-riisisupp	200	170	4.83	7.30	21.40	2
Rukkileib toorjuustuga	30	75	2.78	1.88	11.72	1;2
Piparmündi tee	150	0	0	0	0	
Viinamari	40	29	0.28	0.24	6.44	
Lõuna						
Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	50	83	14.11	2.88	0	
Valge kaste maitserohelisega	50	57	0.85	4.80	2.65	1;2
Keedetud täisterapasta	130	187	6.76	1.64	33.80	1
Porgandisalat õunaga	40	17	0.30	0.35	3.56	
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Ahjuõunasmuuti	150	70	2.55	2.15	10.58	2
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Ohtusöök						
Tatar hakklihaga	150	200	8.04	7.77	25.74	
Hapukoor, R 20 %	10	20	0.28	2.00	0.36	2
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Tomat	40	8	0.28	0.08	1.48	
Kokku :		1032	44.76	34.43	135.65	

Nädala keskmine :

1070	41.36	40.96	134.05
------	-------	-------	--------

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 6–7 aastased

esmaspäev, 4.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Viieviljapuder	200	330	6.09	23.40	22.06	1;2
Mustsõstar	20	10	0.22	0.08	2.72	
Hibiskuse tee	150	0	0	0	0	
Apelsin	50	22	0.55	0.05	5.10	
Lõuna						
Aedviljahautis ubadega	150	60	2.73	1.18	11.69	
Keedetud täisterariis	150	176	3.31	1.75	34.34	
Kapsasalat paprikaga	50	13	0.56	0.11	2.83	
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Õhtusöök						
Koorene kalasupp	200	127	9.86	6.13	8.52	2;4
Leivatoode	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Varsseller	50	8	0.55	0.10	1.80	9
	Kokku :	1209	40.06	46.18	157.34	

teisipäev, 5.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Täisterakaerahelbepuder	200	374	8.49	24.72	31.10	1;2
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00	
Kummeli tee	150	0	0	0	0	
Kiivi	50	24	0.50	0.20	5.35	
Lõuna						
Kana - nuudlisupp RASMUS ja ROBERT	250	124	12.25	0.44	17.98	1
Mannavaht Kevin Aloe	100	127	1.53	0.16	29.42	1
Pria piim, R 2.5 %	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Õhtusöök						
Hautatud kartulid tomati ja sealihaga	200	149	9.42	3.24	21.39	
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Kõrvits	50	10	0.40	0.05	2.40	
	Kokku :	1203	45.22	36.20	174.96	

Lasteaia nädalamenüü



Grupp

6–7 aastased

kolmapäev, 6.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Odrahelbepuder	200	378	7.74	24.10	33.54	1;2
Maasika toormoos	20	8	0.12	0.03	1.87	
Soe piparmündi - marjajook	150	11	0.25	0.09	3.06	
Banaan	50	52	0.60	0.15	12.15	
Lõuna						
Küpsetatud valge kalafilee RALF KÜTTIS	60	94	14.76	3.79	0.06	4
Tar-tar kaste RALF KÜTTIS	50	34	0.91	2.53	2.26	2
Kartulipuder	150	116	3.33	1.49	22.99	2
Peedisalat	50	23	0.78	0.35	4.20	
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Ohtusöök						
Kõrvitsapüreesupp Kaspar Kuusmaa	200	80	1.70	4.16	9.36	2
Röstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.14	1
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Värske lillkapsas	50	11	0.80	0.10	2.30	
Kokku :		1229	46.19	46.11	158.41	

neljapäev, 7.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Keedetud muna	40	36	3.00	2.40	0.24	3
Rukkileib ahjukalaga	60	194	6.34	9.74	20.18	1;2
Kibuvitsa tee	150	0	0	0	0	
Arbuus	50	17	0.25	0.15	3.60	
Lõuna						
Kodune seljanka RALF KÜTTIS	250	136	11.49	5.53	10.54	
Hapukoor, R 20 %	10	20	0.28	2.00	0.36	2
Kohupiima - kamavaht HENRIK OJAMAA	130	194	7.56	13.77	10.10	1;2
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Ohtusöök						
Pestopasta kanaga KASPAR KUUSMAA	200	420	18.43	17.97	45.43	1;2;6
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Kapsas	50	12	0.55	0.10	2.70	
Kokku :		1268	56.57	56.80	131.09	

Lasteaia nädalamenüü



Grupp

6–7 aastased

reede, 8.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Piima-riisisupp	200	170	4.83	7.30	21.40	2
Rukkileib toorjuustuga	30	75	2.78	1.88	11.72	1;2
Piparmündi tee	150	0	0	0	0	
Viinamari	50	36	0.35	0.30	8.05	
Lõuna						
Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	60	99	16.93	3.46	0	
Valge kaste maitserohelisega	50	57	0.85	4.80	2.65	1;2
Keedetud täisterapasta	150	216	7.80	1.89	39.00	1
Porgandisalat õunaga	50	21	0.38	0.44	4.45	
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Ahjuõunasmuuti	150	70	2.55	2.15	10.58	2
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Ohtusöök						
Tatar hakklihaga	200	266	10.71	10.36	34.32	
Hapukoor, R 20 %	10	20	0.28	2.00	0.36	2
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Tomat	50	9	0.35	0.10	1.85	
Kokku :		1214	53.15	38.69	162.95	

Nädala keskmine :

1225	48.24	44.8	156.95
------	-------	------	--------