

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

esmaspäev, 5.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
----------------------	----------	------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Odrahelbepuder	150	328	5.84	23.00	25.21
Marjasegu	20	7	0.20	0.02	1.12
Soe piparmündi - marjajook	130	10	0.21	0.08	2.65
Oun	30	12	0.06	0.11	2.97

Lõuna

Kodune hakklihakaste	100	120	4.57	9.39	4.70
Keedetud tatari	100	118	4.16	1.20	23.20
Peedialat köömnetega	30	14	0.48	0.21	2.61
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65

Õhtusöök

Lihtne kalasupp	130	65	6.57	1.92	5.71
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65
Kaalikas	30	9	0.30	0.09	2.19
Kokku :		920	31.70	44.85	100.14

teisipäev, 6.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
----------------------	----------	------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Maisimannapuder	150	294	4.51	22.61	18.11
Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25
Hibiskuse tee	130	0	0	0	0
Pirn	30	13	0.12	0.12	3.18

Lõuna

Köögivilja-läätsepüreesupp	180	130	6.37	4.11	17.70
Röstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.14
Kõrvitsa - õunakreem riivleivaga	100	83	4.49	1.41	13.70
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65

Õhtusöök

Kanapasta	130	154	8.78	1.58	26.15
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 :		914	33.89	35.09	115.84

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

kolmapäev, 7.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
----------------------	----------	------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Neljaviiljapuder	150	245	4.35	19.16	14.22
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00
Piparmündi tee	130	0	0	0	0
Mandariin	30	9	0.21	0.03	2.13

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
Porgandi - porrulaugusalat	30	11	0.34	0.27	2.17
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

Õhtusöök

Hernesupp lihata	130	120	5.85	0.56	24.67
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97
Punane kapsas	30	8	0.48	0.06	1.62
Kokku :		913	35.27	32.69	121.79

neljapäev, 8.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
----------------------	----------	------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Keedetud muna	40	36	3.00	2.40	0.24
Rukkileib toorjuustuga	50	124	4.64	3.13	19.54
Ingveritee sidruniga	130	3	0.07	0.03	0.55
Banaan	30	31	0.36	0.09	7.29

Lõuna

Kodune seljanka	180	98	8.27	3.98	7.59
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72
Marjane sepikuvorm	80	156	4.90	2.45	28.76
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97

Õhtusöök

Tatar hakklihaga	130	173	6.96	6.73	22.31
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97
Kõrvits	30	6	0.24	0.03	1.44
Kokku :		933	39.17	29.23	128.78

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

reede, 9.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
------------------	----------	------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Piima - rukkihelbesupp	150	272	4.24	22.26	14.38
Rukkileib ahjukalaga	25	81	2.64	4.06	8.41
Piparmündi tee	130	0	0	0	0
Oun	30	12	0.06	0.11	2.97

Lõuna

Kanahakklihast pikkpoiss	40	92	6.61	5.42	4.32
Valge kaste maitserohelisega	40	46	0.68	3.84	2.12
Keedetud täisterariis	100	117	2.20	1.16	22.89
Hiinakapsasalat tilliga	30	8	0.51	0.25	1.04
Mangosmuuti	130	72	3.28	2.54	9.62
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
Valge redis	30	5	0.30	0.03	1.05
Kokku :		933	28.80	50.11	92.18

Nädala keskmine :

922	33.77	38.39	111.75
-----	-------	-------	--------



Allergeen

1;2

1;2
11
2
1;11;2

4
1;11;2

Allergeen

2

2
1
1;2
1;11;2

1
2
1;11;2



Allergeen

1;2

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

1
1;11;2

Allergeen

3
1;2

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

2
1;11;2



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

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 4–5 aastased

esmaspäev, 5.jaanuar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
----------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Odrahelbepuder	200	378	7.74	24.10	33.54
Marjasegu	20	7	0.20	0.02	1.12
Soe piparmündi - marjajook	150	11	0.25	0.09	3.06
Oun	40	16	0.08	0.14	3.96

Lõuna

Kodune hakklihakaste	130	157	5.94	12.20	6.10
Keedetud tatari	130	153	5.41	1.56	30.17
Peedisalat köömnetega	40	19	0.64	0.28	3.48
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97

Õhtusöök

Lihtne kalasupp	150	75	7.58	2.21	6.59
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97
Kaalikas	40	12	0.40	0.12	2.92
Kokku :		1122	39.19	50.23	131.36

teisipäev, 6.jaanuar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
----------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Maisimannapuder	200	332	5.97	23.59	24.08
Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25
Hibiskuse tee	150	0	0	0	0
Pirn	40	17	0.16	0.16	4.24

Lõuna

Köögivilja-läätsepüreesupp	200	144	7.07	4.57	19.66
Röstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.14
Kõrvitsa - õunakreem riivleivaga	130	108	5.84	1.83	17.81
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97

Õhtusöök

Kanapasta	150	178	10.13	1.82	30.17
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 :		1080	40.53	37.95	144.37

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 4–5 aastased

kolmapäev, 7.jaanuar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
----------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Neljaviiljapuder	200	276	5.76	20.08	18.90
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00
Piparmündi tee	150	0	0	0	0
Mandariin	40	12	0.28	0.04	2.84

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
Porgandi - porrulaugusalat	40	15	0.46	0.36	2.89
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

Õhtusöök

Hernesupp lihata	150	139	6.75	0.64	28.46
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30
Punane kapsas	40	10	0.64	0.08	2.16
Kokku :		1059	42.44	35.48	145.45

neljapäev, 8.jaanuar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
----------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Keedetud muna	40	36	3.00	2.40	0.24
Rukkileib toorjuustuga	60	149	5.57	3.76	23.45
Ingveritee sidruniga	150	3	0.08	0.03	0.64
Banaan	40	42	0.48	0.12	9.72

Lõuna

Kodune seljanka	200	109	9.19	4.43	8.43
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72
Marjane sepikuvorm	100	195	6.12	3.06	35.95
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97

Õhtusöök

Tatar hakklihaga	150	200	8.04	7.77	25.74
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30
Kõrvits	40	8	0.32	0.04	1.92
Kokku :		1076	44.35	32.33	152.48

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 4–5 aastased

reede, 9.jaanuar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
Hommikusöök					
Piima - rukkihelbesupp	200	302	5.60	23.12	19.10
Rukkileib ahjukalaga	30	97	3.17	4.87	10.09
Piparmündi tee	150	0	0	0	0
Oun	40	16	0.08	0.14	3.96
Lõuna					
Kanahakklihast pikkpoiss	50	116	8.26	6.77	5.40
Valge kaste maitserohelisega	50	57	0.85	4.80	2.65
Keedetud täisterariis	130	152	2.87	1.51	29.76
Hiinakapsasalat tilliga	40	10	0.68	0.33	1.38
Mangosmuuti	150	83	3.79	2.92	11.10
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97
Ohtusöök					
Ahjupirukas köögivilja-juustukattega	100	233	9.55	15.51	14.66
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71
Valge redis	40	6	0.40	0.04	1.40
Kokku :		1162	37.81	61.16	116.18
Nädala keskmine :					
		1100	40.86	43.43	137.97



Allergeen

1;2

1;2
11
2
1;11;2

4
1;11;2

Allergeen

2

2
1
1;2
1;11;2

1
2
1;11;2



Allergeen

1;2

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

1
1;11;2

Allergeen

3
1;2

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

2
1;11;2



Allergeen

1;2
1;2

1;3
1;2

2
1;11;2

1;2;3

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 6–7 aastased

esmaspäev, 5.jaanuar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g
----------------------	----------	--------------	----------	----------	----------------

Hommikusöök

Odrahelbepuder	200	348	7.72	20.82	33.50
Marjasegu	20	7	0.20	0.02	1.12
Soe piparmündi - marjajook	150	11	0.25	0.09	3.06
Oun	50	20	0.10	0.18	4.95

Lõuna

Kodune hakklihakaste	150	181	6.86	14.08	7.04
Keedetud tatar	150	176	6.25	1.80	34.81
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

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 :		1292	47.02	51.29	162.99

teisipäev, 6.jaanuar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g
----------------------	----------	--------------	----------	----------	----------------

Hommikusöök

Maisimannapuder	200	332	5.97	23.59	24.08
Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25
Hibiskuse tee	150	0	0	0	0
Pirn	50	21	0.20	0.20	5.30

Lõuna

Köögivilja-läätsesepüreesupp	250	180	8.84	5.71	24.58
Röstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.14
Kõrvitsa - õunakreem riivleivaga	150	125	6.74	2.11	20.55
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30

Ohtusöök

Kanapasta	200	237	13.51	2.43	40.23
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97
Porgand	50	17	0.50	0.20	3.85
Kokku :		1228	47.54	40.39	169.25

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 6–7 aastased

kolmapäev, 7.jaanuar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g
----------------------	----------	--------------	----------	----------	----------------

Hommikusöök

Neljaviiljapuder	200	276	5.76	20.08	18.90
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00
Piparmündi tee	150	0	0	0	0
Mandariin	50	15	0.35	0.05	3.55

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
Porgandi - porrulaugusalat	50	18	0.57	0.45	3.61
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

Õhtusöök

Hernesupp lihata	200	185	9.00	0.86	37.95
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62
Punane kapsas	50	13	0.80	0.10	2.70
Kokku :		1206	49.89	36.72	172.40

neljapäev, 8.jaanuar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g
----------------------	----------	--------------	----------	----------	----------------

Hommikusöök

Keedetud muna	40	36	3.00	2.40	0.24
Rukkileib toorjuustuga	60	149	5.57	3.76	23.45
Ingveritee sidruniga	150	3	0.08	0.03	0.64
Banaan	50	52	0.60	0.15	12.15

Lõuna

Kodune seljanka	250	136	11.49	5.53	10.54
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72
Marjane sepikuvorm	100	195	6.12	3.06	35.95
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62

Õhtusöök

Tatar hakklihaga	200	266	10.71	10.36	34.32
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62
Kõrvits	50	10	0.40	0.05	2.40
Kokku :		1269	51.98	37.07	182.05

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 6–7 aastased

reede, 9.jaanuar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Piima - rukkihelbesupp	200	302	5.60	23.12	19.10
Rukkileib ahjukalaga	30	97	3.17	4.87	10.09
Piparmündi tee	150	0	0	0	0
Oun	50	20	0.10	0.18	4.95

Lõuna

Kanahakklihast pikkpoiss	60	139	9.91	8.13	6.48
Valge kaste maitserohelisega	50	57	0.85	4.80	2.65
Keedetud täisterariis	150	176	3.31	1.75	34.34
Hiinakapsasalat tilliga	50	13	0.85	0.41	1.73
Mangosmuuti	150	83	3.79	2.92	11.10
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97

Ohtusöök

Ahjupirukas köögivilja-juustukattega	120	280	11.46	18.62	17.59
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71
Valge redis	50	8	0.50	0.05	1.75
Kokku :		1263	42.10	66.00	126.46

Nädala keskmine :

1251	47.71	46.29	162.63
------	-------	-------	--------



Allergeen

1;2

1;2
11
2
1;11;2

4
1;11;2

Allergeen

2

2
1
1;2
1;11;2

1
2
1;11;2



Allergeen

1;2

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

1
1;11;2

Allergeen

3
1;2

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

2
1;11;2



Allergeen

1;2
1;2

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

1;2;3