

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

esmaspäev, 6.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
-----------------------	----------	------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Täisterakaerahelbepuder	150	295	6.35	16.08	32.28
Kirss	10	7	0.10	0.01	1.57
Hibiskuse tee	130	0	0	0	0
Banaan	30	31	0.36	0.09	7.29

Lõuna

Sealihaguljašš	100	130	5.82	7.76	9.34
Keedetud tatar	100	119	4.16	1.40	23.20
Porgandisalat	30	10	0.28	0.11	2.38
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24
Marja-keefirikokteil	130	115	3.32	2.46	19.69
Leivatoode	25	72	2.05	0.84	13.31

Ohtusöök

Kana-lillkapsasupp	130	46	5.82	0.14	5.76
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65
Kurk	30	3	0.18	0.03	0.63
Kokku :		913	31.22	31.78	127.34

teisipäev, 7.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
-----------------------	----------	------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Viieviljapuder	150	227	4.52	10.99	26.20
Aedmarjamoos	10	22	0	0	5.50
Kummeli tee	130	0	0	0	0
Õun	30	12	0.06	0.11	2.97

Lõuna

Oasupp veiselihaga	180	167	7.79	9.66	13.38
Kohupiimamais marjade ja kaerahelvestega	100	104	4.92	1.96	16.72
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65

Ohtusöök

Köögiviljavormiroog	130	146	8.13	4.59	18.51
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65
Kapsas	30	7	0.33	0.06	1.62
Kokku :		866	32.78	31.83	112.20

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

kolmapäev, 8.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
-----------------------	----------	------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Maisimannapuder	150	191	4.40	7.03	27.66
Mustsõstra toormoos	10	12	0.09	0.03	3.08
Soe piparmündi - marjajook	130	10	0.21	0.08	2.65
Pirn	30	13	0.12	0.12	3.18

Lõuna

Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	40	70	10.04	3.27	0.06
Valge kaste maitserohelisega	40	46	0.68	3.84	2.12
Keedetud täisterariis	100	122	2.20	1.66	22.89
Peedisalat	30	13	0.48	0.06	2.61
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72
Maasikasmuuti	125	131	2.98	2.21	24.70
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65

Õhtusöök

Juurviljapüreesupp	130	93	4.44	2.96	12.69
Rõstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.14
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65
Porgand	30	10	0.30	0.12	2.31
Kokku :		949	34.75	29.93	135.11

neljapäev, 9.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
-----------------------	----------	------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Munapuder	90	118	6.50	8.21	4.08
Sepik ürdivõiga	25	96	1.36	6.21	8.02
Piparmündi tee	130	0	0	0	0
Ploom	30	13	0.21	0.18	2.82

Lõuna

Koorene kalasupp	180	170	9.65	11.01	8.60
Marjatarretis	130	102	2.96	0.02	21.84
Vahukoor	10	34	0.25	3.50	0.30
Leivatoode	10	29	0.82	0.34	5.32

Õhtusöök

Makaronid sealihaga	130	182	8.68	2.94	29.80
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 :		873	35.97	36.26	99.23

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

reede, 10.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
--------------------	----------	------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Piima-riisisupp	150	245	3.65	18.86	15.09
Rukkileib kalaga	25	84	2.18	3.69	9.14
Soe kummeli - apelsini jook	130	6	0.14	0.01	1.33
Värske melon	30	8	0.18	0.03	1.86

Lõuna

Köögivilja-kikerherne voki-roog	100	68	2.37	2.96	8.44
Keedetud kartulid	100	104	2.66	0.14	23.66
Kaalika - õunasalat	30	11	0.23	0.09	2.74
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48
Mango - banaanismuuti	130	80	3.46	2.33	11.31
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65

Ohtusöök

Kuskuss kalkunilihaga	130	146	8.49	2.29	23.52
Mahlajook	130	31	0.02	0.02	7.47
Tomat	30	6	0.21	0.06	1.11
Kokku :		902	27.51	35.52	118.80

Nädala keskmine :

901	32.45	33.06	118.54
-----	-------	-------	--------



Allergeen

1;2

1;2
11
2
1;11;2

1;11;2

Allergeen

1;2

1;9
1;2
1;11;2

10;2;3
2
1;11;2



Allergeen

2

1;2
11
2
1;11;2

2
1;2
1;11;2

Allergeen

1;2;3
1;2

2;4
2
1;11;2

1
2
1;11;2



Allergeen
2
1;2;4
11
2
1;11;2
1

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 4–5 aastased

esmaspäev, 6.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
-----------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Täisterakaerahelbepuder	200	356	8.44	17.34	43.00
Kirss	20	13	0.20	0.02	3.14
Hibiskuse tee	150	0	0	0	0
Banaan	40	42	0.48	0.12	9.72

Lõuna

Sealihaguljašš	130	169	7.57	10.09	12.14
Keedetud tatar	130	155	5.41	1.82	30.17
Porgandisalat	40	14	0.38	0.15	3.18
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24
Marja-keefirikokteil	150	133	3.83	2.84	22.72
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30

Ohtusöök

Kana-lillkapsasupp	150	53	6.71	0.17	6.65
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30
Kurk	40	4	0.24	0.04	0.84
Kokku :		1196	40.96	37.46	175.40

teisipäev, 7.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
-----------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Viieviljapuder	200	278	6.01	11.92	34.90
Aedmarjamoos	10	22	0	0	5.50
Kummeli tee	150	0	0	0	0
Õun	40	16	0.08	0.14	3.96

Lõuna

Oasupp veiselihaga	200	186	8.65	10.74	14.86
Kohupiimamais marjade ja kaerahelvestega	130	136	6.40	2.55	21.73
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97

Ohtusöök

Köögiviljavormiroog	150	168	9.38	5.29	21.36
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97
Kapsas	40	10	0.44	0.08	2.16
Kokku :		1053	39.63	35.86	142.41

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 4–5 aastased

kolmapäev, 8.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g
-----------------------	----------	--------------	----------	----------	----------------

Hommikusöök

Maisimannapuder	200	205	5.83	3.91	36.83
Mustsõstra toormoos	20	24	0.18	0.06	6.17
Soe piparmündi - marjajook	150	11	0.25	0.09	3.06
Pirn	40	17	0.16	0.16	4.24

Lõuna

Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	50	87	12.55	4.09	0.07
Valge kaste maitserohelisega	50	57	0.85	4.80	2.65
Keedetud täisterariis	130	158	2.87	2.16	29.76
Peedisalat	40	17	0.64	0.08	3.48
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72
Maasikasmuuti	125	131	2.98	2.21	24.70
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30

Õhtusöök

Juurviljapüreesupp	150	107	5.12	3.41	14.65
Rõstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.14
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30
Porgand	40	13	0.40	0.16	3.08
Kokku :		1182	43.92	31.02	181.15

neljapäev, 9.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g
-----------------------	----------	--------------	----------	----------	----------------

Hommikusöök

Munapuder	100	131	7.22	9.12	4.53
Sepik ürdivõiga	30	115	1.63	7.46	9.62
Piparmündi tee	150	0	0	0	0
Ploom	40	17	0.28	0.24	3.76

Lõuna

Koorene kalasupp	200	189	10.72	12.24	9.56
Marjatarretis	150	118	3.42	0.02	25.20
Vahukoor	20	67	0.50	7.00	0.60
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97

Õhtusöök

Makaronid sealihaga	150	210	10.02	3.39	34.38
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 :		1123	43.48	45.02	133.32

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 4–5 aastased

reede, 10.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
--------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Piima-riisisupp	200	277	4.83	19.68	20.06
Rukkileib kalaga	30	100	2.62	4.43	10.96
Soe kummeli - apelsini jook	150	6	0.16	0.02	1.53
Värske melon	40	11	0.24	0.04	2.48

Lõuna

Köögivilja-kikerherne voki-roog	130	88	3.09	3.85	10.97
Keedetud kartulid	130	135	3.46	0.18	30.76
Kaalika - õunasalat	40	15	0.30	0.12	3.65
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48
Mango - banaanismuuti	150	93	3.99	2.69	13.05
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97

Ohtusöök

Kuskuss kalkunilihaga	150	169	9.80	2.65	27.13
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62
Tomat	40	8	0.28	0.08	1.48
Kokku :		1079	33.53	39.14	149.14

Nädala keskmine :

1127	40.3	37.7	156.28
------	------	------	--------



Allergeen

1;2

1;2

11
2
1;11;2

1;11;2

Allergeen

1;2

1;9
1;2
1;11;2

10;2;3
2
1;11;2



Allergeen

2

1;2
11
2
1;11;2

2
1;2
1;11;2

Allergeen

1;2;3
1;2

2;4
2
1;11;2

1
2
1;11;2



Allergeen

2
1;2;4

11
2
1;11;2

1

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 6–7 aastased

esmaspäev, 6.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
-----------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Täisterakaerahelbepuder	200	356	8.44	17.34	43.00
Kirss	20	13	0.20	0.02	3.14
Hibiskuse tee	150	0	0	0	0
Banaan	50	52	0.60	0.15	12.15

Lõuna

Sealihaguljašš	150	195	8.73	11.64	14.00
Keedetud tatar	150	179	6.25	2.10	34.81
Porgandisalat	50	17	0.48	0.19	3.97
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24
Marja-keefirikokteil	150	133	3.83	2.84	22.72
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62

Ohtusöök

Kana-lillkapsasupp	200	71	8.95	0.22	8.86
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62
Kurk	50	5	0.30	0.05	1.05
Kokku :		1335	47.12	40.10	198.18

teisipäev, 7.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
-----------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Viieviljapuder	200	278	6.01	11.92	34.90
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00
Kummeli tee	150	0	0	0	0
Õun	50	20	0.10	0.18	4.95

Lõuna

Oasupp veiselihaga	250	232	10.82	13.42	18.58
Kohupiimamais marjade ja kaerahelvestega	130	136	6.40	2.55	21.73
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97

Ohtusöök

Köögililjavormiroog	200	224	12.50	7.05	28.48
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30
Kapsas	50	12	0.55	0.10	2.70
Kokku :		1213	45.87	40.69	165.61

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 6–7 aastased

kolmapäev, 8.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
-----------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Maisimannapuder	200	205	5.83	3.91	36.83
Mustsõstra toormoos	20	24	0.18	0.06	6.17
Soe piparmündi - marjajook	150	11	0.25	0.09	3.06
Pirn	50	21	0.20	0.20	5.30

Lõuna

Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	60	105	15.06	4.91	0.08
Valge kaste maitserohelisega	50	57	0.85	4.80	2.65
Keedetud täisterariis	150	182	3.31	2.50	34.34
Peedisalat	50	22	0.80	0.10	4.35
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72
Maasikasmuuti	125	131	2.98	2.21	24.70
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62

Õhtusöök

Juurviljapüreesupp	200	143	6.83	4.55	19.53
Rõstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.14
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62
Porgand	50	17	0.50	0.20	3.85
Kokku :		1329	50.52	34.10	203.96

neljapäev, 9.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
-----------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Munapuder	100	131	7.22	9.12	4.53
Sepik ürdivõiga	30	115	1.63	7.46	9.62
Piparmündi tee	150	0	0	0	0
Ploom	50	21	0.35	0.30	4.70

Lõuna

Koorene kalasupp	250	236	13.40	15.30	11.95
Marjatarretis	150	118	3.42	0.02	25.20
Vahukoor	20	67	0.50	7.00	0.60
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30

Õhtusöök

Makaronid sealihaga	200	280	13.35	4.53	45.84
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62
Nuikapsas	50	12	0.25	0.10	3.00
Kokku :		1305	51.25	49.97	159.36

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 6–7 aastased

reede, 10.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
Hommikusöök					
Piima-riisisupp	200	277	4.83	19.68	20.06
Rukkileib kalaga	30	100	2.62	4.43	10.96
Soe kummeli - apelsini jook	150	6	0.16	0.02	1.53
Värske melon	50	14	0.30	0.05	3.10
Lõuna					
Köögivilja-kikerherne voki-roog	150	101	3.56	4.44	12.66
Keedetud kartulid	150	156	3.99	0.21	35.49
Kaalika - õunasalat	50	19	0.38	0.15	4.57
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48
Mango - banaanismuuti	150	93	3.99	2.69	13.05
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62
Õhtusöök					
Kuskuss kalkunilihaga	200	225	13.06	3.53	36.18
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62
Tomat	50	9	0.35	0.10	1.85
Kokku :		1236	39.64	41.37	177.17

Nädala keskmine : **1284** **46.88** **41.25** **180.86**



Allergeen

1;2

1;2
11
2
1;11;2

1;11;2

Allergeen

1;2

1;9
1;2
1;11;2

10;2;3
2
1;11;2



Allergeen

2

1;2
11
2
1;11;2

2
1;2
1;11;2

Allergeen

1;2;3
1;2

2;4
2
1;11;2

1
2
1;11;2



Allergeen

2
1;2;4

11
2
1;11;2

1