

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

esmaspäev, 9.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
--------------------	----------	------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Viieviljapuder	150	292	4.60	22.47	16.60
Marjasegu	20	7	0.20	0.02	1.12
Piparmündi tee	130	0	0	0	0
Pirn	30	13	0.12	0.12	3.18

Lõuna

Chilli con carne veisehakklihaga	100	95	7.82	2.55	10.77
Keedetud täisterariis	100	117	2.20	1.16	22.89
Peedisalat õunaga	30	23	0.29	1.28	2.77
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24
Maasikasmuuti	130	66	3.13	2.38	8.14
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97

Ohtusöök

Sealiha - aedviljasupp	130	60	5.50	1.89	5.66
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97
Porgand	30	10	0.30	0.12	2.31
Kokku :		856	29.08	34.01	105.38

teisipäev, 10.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
---------------------	----------	------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Rukkihelbepuder	150	176	4.43	10.85	16.22
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00
Hibiskuse tee	130	0	0	0	0
Apelsin	30	13	0.33	0.03	3.06

Lõuna

Kõrvitsapüreesupp kanalihaga	180	100	8.42	3.82	8.73
Röstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.14
Kakao-kohupiimavaht	130	222	9.94	14.65	11.96
Marjakaste	20	8	0.15	0.04	1.38
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65

Ohtusöök

Lõhepasta	100	164	7.95	8.14	14.91
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	10	29	0.82	0.34	5.32
Nuikapsas	30	7	0.15	0.06	1.80
Kokku :		928	39.69	42.37	97.17

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

kolmapäev, 11.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
---------------------	----------	------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Riisipuder	150	319	5.25	19.36	30.96
Maasika toormoos	20	8	0.12	0.03	1.87
Kummeli tee	130	0	0	0	0
Oun	30	12	0.06	0.11	2.97

Lõuna

Seapraad	40	108	9.94	7.67	0
Koorekaste peterselliga	40	52	0.79	4.25	2.58
Kartulipuder	100	78	2.22	0.99	15.33
Hiinakapsasalat paprikaga	30	8	0.44	0.23	1.17
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

Peedisupp	130	41	1.35	0.19	8.55
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65
Kaalikas	30	9	0.30	0.09	2.19
Kokku :		911	30.34	45.75	96.12

neljapäev, 12.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
---------------------	----------	------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Ahjuomlett	80	88	6.17	4.71	4.64
Sepik ürdivõiga	25	96	1.36	6.22	8.00
Soe piparmündi - marjajook	130	10	0.21	0.08	2.65
Banaan	30	31	0.36	0.09	7.29

Lõuna

Koorene lõhesupp	180	162	9.93	10.56	7.35
Sepiku - õunavorm	80	162	4.40	3.35	29.15
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97

Õhtusöök

Tatar kanalihaga	100	112	7.09	1.46	18.40
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65
Värske kapsas	30	7	0.33	0.06	1.62
Kokku :		904	39.20	32.58	114.12

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

reede, 13.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
-----------------	----------	------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Piima - hirsisupp	150	289	5.20	22.83	15.79
Rukkileib kalaga	25	84	2.18	3.69	9.14
Soe kummeli - apelsini jook	130	6	0.14	0.01	1.33
Oun	30	12	0.06	0.11	2.97

Lõuna

Pasta punaste ubade ja suvikõrvitsaga	180	239	9.69	2.62	44.57
Koorekaste tilliga	20	26	0.40	2.13	1.36
Porgandisalat pirniga	30	13	0.22	0.26	2.66
Mahlajook	100	24	0.01	0.01	5.75
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97

Õhtusöök

Ahjupirukas köögivilja-juustukattega	60	140	5.73	9.31	8.79
Maitsevesi	130	2	0.09	0.12	0.62
Tomat	30	6	0.21	0.06	1.11
Kokku :		926	26.39	42.16	110.06

Nädala keskmine :

905	32.94	39.37	104.57
-----	-------	-------	--------



Allergeen

1;2

11
2
1;11;2

1;11;2

Allergeen

1;2

2
1
2
1;11;2

1;2;4
2
1;11;2



Allergeen

2

1;2
2
11
2
1;11;2

2
1;11;2

Allergeen

1;2;3
1;2

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

2
1;11;2



Allergeen

2
1;2;4

1
1;2
1;11;2

1;2;3

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 4–5 aastased

esmaspäev, 9.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
--------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Viieviljapuder	200	330	6.09	23.40	22.06
Marjasegu	20	7	0.20	0.02	1.12
Piparmündi tee	150	0	0	0	0
Pirn	40	17	0.16	0.16	4.24

Lõuna

Chilli con carne veisehakklihaga	130	123	10.17	3.32	14.01
Keedetud täisterariis	130	152	2.87	1.51	29.76
Peedisalat õunaga	40	31	0.39	1.71	3.70
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24
Maasikasmuuti	150	76	3.62	2.74	9.40
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30

Ohtusöök

Sealiha - aedviljasupp	150	69	6.34	2.18	6.53
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30
Porgand	40	13	0.40	0.16	3.08
Kokku :		1049	36.80	37.88	136.50

teisipäev, 10.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
---------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Rukkihelbepuder	200	209	5.89	11.73	21.59
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00
Hibiskuse tee	150	0	0	0	0
Apelsin	40	17	0.44	0.04	4.08

Lõuna

Kõrvitsapüreesupp kanalihaga	200	111	9.35	4.25	9.69
Röstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.14
Kakao-kohupiimavaht	150	257	11.47	16.90	13.80
Marjakaste	20	8	0.15	0.04	1.38
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97

Ohtusöök

Lõhepasta	150	246	11.93	12.21	22.37
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65
Nuikapsas	40	10	0.20	0.08	2.40
Kokku :		1154	49.39	50.70	125.07

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 4–5 aastased

kolmapäev, 11.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g
---------------------	----------	--------------	----------	----------	----------------

Hommikusöök

Riisipuder	200	376	6.96	20.34	41.22
Maasika toormoos	20	8	0.12	0.03	1.87
Kummeli tee	150	0	0	0	0
Oun	40	16	0.08	0.14	3.96

Lõuna

Seapraad	50	135	12.42	9.59	0
Koorekaste peterselliga	50	65	0.98	5.32	3.22
Kartulipuder	130	101	2.88	1.29	19.93
Hiinakapsasalat paprikaga	40	11	0.59	0.31	1.57
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

Peedisupp	150	47	1.56	0.22	9.87
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97
Kaalikas	40	12	0.40	0.12	2.92
Kokku :		1104	37.50	50.87	125.70

neljapäev, 12.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g
---------------------	----------	--------------	----------	----------	----------------

Hommikusöök

Ahjuomlett	100	109	7.71	5.89	5.81
Sepik ürdivõiga	30	115	1.63	7.46	9.60
Soe piparmündi - marjajook	150	11	0.25	0.09	3.06
Banaan	40	42	0.48	0.12	9.72

Lõuna

Koorene lõhesupp	200	179	11.04	11.73	8.17
Sepiku - õunavorm	100	203	5.50	4.18	36.43
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97

Õhtusöök

Tatar kanalihaga	150	169	10.64	2.19	27.61
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30
Värske kapsas	40	10	0.44	0.08	2.16
Kokku :		1131	48.68	38.46	148.23

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 4–5 aastased

reede, 13.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
Hommikusöök					
Piima - hirsisupp	200	326	6.88	23.88	20.98
Rukkileib kalaga	30	100	2.62	4.43	10.96
Soe kummeli - apelsini jook	150	6	0.16	0.02	1.53
Oun	40	16	0.08	0.14	3.96
Lõuna					
Pasta punaste ubade ja suvikõrvitsaga	200	266	10.77	2.91	49.52
Koorekaste tilliga	30	39	0.59	3.19	2.04
Porgandisalat pirniga	40	17	0.30	0.35	3.55
Mahlajook	130	31	0.02	0.02	7.47
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30
Õhtusöök					
Ahjupirukas köögivilja-juustukattega	100	233	9.55	15.51	14.66
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71
Tomat	40	8	0.28	0.08	1.48
Kokku :		1160	34.63	52.01	138.16

Nädala keskmine : **1120 41.4 45.98 134.73**



Allergeen

1;2

11
2
1;11;2

1;11;2

Allergeen

1;2

2
1
2
1;11;2

1;2;4
2
1;11;2



Allergeen

2

1;2
2
11
2
1;11;2

2
1;11;2

Allergeen

1;2;3
1;2

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

2
1;11;2



Allergeen

2
1;2;4

1
1;2
1;11;2

1;2;3

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 6–7 aastased

esmaspäev, 9.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g
--------------------	----------	--------------	----------	----------	----------------

Hommikusöök

Viieviljapuder	200	330	6.09	23.40	22.06
Marjasegu	20	7	0.20	0.02	1.12
Piparmündi tee	150	0	0	0	0
Pirn	50	21	0.20	0.20	5.30

Lõuna

Chilli con carne veisehakklihaga	150	142	11.73	3.83	16.16
Keedetud täisterariis	150	176	3.31	1.75	34.34
Peedisalat õunaga	50	39	0.48	2.14	4.62
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48
Maasikasmuuti	150	76	3.62	2.74	9.40
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62

Ohtusöök

Sealiha - aedviljasupp	200	92	8.46	2.91	8.71
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62
Porgand	50	17	0.50	0.20	3.85
Kokku :		1187	42.79	40.55	158.80

teisipäev, 10.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g
---------------------	----------	--------------	----------	----------	----------------

Hommikusöök

Rukkihelbepuder	200	209	5.89	11.73	21.59
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00
Hibiskuse tee	150	0	0	0	0
Apelsin	50	22	0.55	0.05	5.10

Lõuna

Kõrvitsapüreesupp kanalihaga	250	139	11.69	5.31	12.12
Röstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.14
Kakao-kohupiimavaht	150	257	11.47	16.90	13.80
Marjakaste	20	8	0.15	0.04	1.38
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62

Ohtusöök

Lõhepasta	180	296	14.31	14.65	26.84
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97
Nuikapsas	50	12	0.25	0.10	3.00
Kokku :		1324	56.73	55.24	149.56

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 6–7 aastased

kolmapäev, 11.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g
---------------------	----------	--------------	----------	----------	----------------

Hommikusöök

Riisipuder	200	376	6.96	20.34	41.22
Maasika toormoos	20	8	0.12	0.03	1.87
Kummeli tee	150	0	0	0	0
Oun	50	20	0.10	0.18	4.95

Lõuna

Seapraad	60	162	14.90	11.50	0
Koorekaste peterselliga	50	65	0.98	5.32	3.22
Kartulipuder	150	116	3.33	1.49	22.99
Hiinakapsasalat paprikaga	50	13	0.73	0.39	1.96
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

Õhtusöök

Peedisupp	200	63	2.08	0.29	13.16
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97
Kaalikas	50	15	0.50	0.15	3.65
Kokku :		1229	42.85	53.87	144.81

neljapäev, 12.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g
---------------------	----------	--------------	----------	----------	----------------

Hommikusöök

Ahjuomlett	100	109	7.71	5.89	5.81
Sepik ürdivõiga	30	115	1.63	7.46	9.60
Soe piparmündi - marjajook	150	11	0.25	0.09	3.06
Banaan	50	52	0.60	0.15	12.15

Lõuna

Koorene lõhesupp	250	224	13.80	14.66	10.21
Sepiku - õunavorm	100	203	5.50	4.18	36.43
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62

Õhtusöök

Tatar kanalihaga	200	225	14.19	2.92	36.81
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62
Värske kapsas	50	12	0.55	0.10	2.70
Kokku :		1331	57.68	43.18	178.41

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 6–7 aastased

reede, 13.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
Hommikusöök					
Piima - hirsisupp	200	326	6.88	23.88	20.98
Rukkileib kalaga	30	100	2.62	4.43	10.96
Soe kummeli - apelsini jook	150	6	0.16	0.02	1.53
Oun	50	20	0.10	0.18	4.95
Lõuna					
Pasta punaste ubade ja suvikõrvitsaga	250	332	13.46	3.64	61.91
Koorekaste tilliga	30	39	0.59	3.19	2.04
Porgandisalat pirniga	50	21	0.37	0.44	4.43
Mahlajook	130	31	0.02	0.02	7.47
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62
Õhtusöök					
Ahjupirukas köögivilja-juustukattega	120	280	11.46	18.62	17.59
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71
Tomat	50	9	0.35	0.10	1.85
Kokku :		1312	40.21	56.34	161.04

Nädala keskmine : **1277** **48.05** **49.84** **158.52**



Allergeen

1;2

11
2
1;11;2

1;11;2

Allergeen

1;2

2
1
2
1;11;2

1;2;4
2
1;11;2



Allergeen

2

1;2
2
11
2
1;11;2

2
1;11;2

Allergeen

1;2;3
1;2

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

2
1;11;2



Allergeen

2
1;2;4

1
1;2
1;11;2

1;2;3