

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

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

Hommikusöök

Täisterakaerahelbepuder	150	311	6.39	21.82	23.36
Mustsõstar	20	10	0.22	0.08	2.72
Hibiskuse tee	130	0	0	0	0
Banaan	30	31	0.36	0.09	7.29

Lõuna

Kana-koorekaste	100	106	7.26	5.71	6.61
Keedetud täisterariis	100	117	2.20	1.16	22.89
Hapukapsalat sibulaga	30	9	0.32	0.22	1.49
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

Ohtusöök

Köögiviljasupp lihata	130	29	0.94	0.17	6.48
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97
Värske kapsas	30	7	0.33	0.06	1.62
Kokku :		885	28.15	38.48	107.56

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

Hommikusöök

Riisipuder	150	319	5.25	19.36	30.96
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00
Kummeli tee	130	0	0	0	0
Apelsin	30	13	0.33	0.03	3.06

Lõuna

Koorene köögiviljapüreesupp kalkunilihaga	180	100	7.64	4.54	7.98
Röstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.14
Kakaopuding	100	88	3.08	2.63	12.63
Maasika toormoos	10	4	0.06	0.02	0.93
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65

Ohtusöök

Kalapasta	100	120	7.12	2.11	18.11
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65
Kaalikas	30	9	0.30	0.09	2.19
Kokku :		920	32.92	33.89	120.30

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

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

Hommikusöök

Ahjuomlett	130	142	10.03	7.66	7.55
Rukkileib kalaga	30	100	2.62	4.43	10.96
Kibuvitsa tee	130	0	0	0	0
Pirn	30	13	0.12	0.12	3.18

Lõuna

Pikkpoiss maitserohelise ja küüslauguga	40	71	8.25	2.88	2.83
Valge kaste maitserohelisega	40	46	0.68	3.84	2.12
Keedetud kartulid	100	104	2.66	0.14	23.66
Valge redise salat maitserohelisega	30	6	0.32	0.19	1.07
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97

Ohtusöök

Kana-brokolisupp	130	75	7.89	2.72	5.22
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97
Porgand	30	10	0.30	0.12	2.31
Kokku :		889	44.96	33.80	100.56

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

Hommikusöök

Viieviljapuder	150	240	4.56	16.73	16.53
Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25
Soe kummeli - apelsini jook	130	6	0.14	0.01	1.33
Õun	30	12	0.06	0.11	2.97

Lõuna

Kalaseljanka	180	114	9.38	5.81	6.13
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72
Marja-jogurtidessert müsliiga	100	163	5.38	7.74	17.89
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97

Ohtusöök

Tatra - köögiviljasegadik	130	139	4.72	1.96	26.77
Külm jogurtikaste	20	11	0.64	0.49	0.89
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65
Värske kurk	30	3	0.18	0.03	0.63
Kokku :		944	33.65	41.71	107.73

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

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

Hommikusöök

Piima - rukkihelbesupp	150	204	4.19	14.88	14.30
Sepik munavõiga	30	86	2.28	4.30	9.51
Piparmündi tee	130	0	0	0	0
Kiivi	30	14	0.30	0.12	3.21

Lõuna

Lillkapsa - läätsepilaff	180	223	9.72	2.08	42.16
Peedisalat köömnetega	30	14	0.48	0.21	2.61
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72
Õuna - keefirikokteil	130	64	2.99	2.42	7.68
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65

Õhtusöök

Kartuli vormiroog ürtidega	130	109	4.08	2.45	18.02
Maitsevesi	130	2	0.09	0.12	0.62
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97
Tomat	30	6	0.21	0.06	1.11
Kokku :		949	31.86	34.88	129.56

Nädala keskmine :

917	34.31	36.55	113.14
-----	-------	-------	--------



Allergeen

1;2

1;2

11
2
1;11;2

1;11;2

Allergeen

2

2
1
2
1;11;2

1;4
2
1;11;2



Allergeen

1;2;3
1;2;4

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

2
1;11;2

Allergeen

1;2

4
2
1;2;6
1;11;2

2
2
1;11;2



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

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 4–5 aastased

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

Hommikusöök

Täisterakaerahelbepuder	200	374	8.49	24.72	31.10
Mustsõstar	20	10	0.22	0.08	2.72
Hibiskuse tee	150	0	0	0	0
Banaan	40	42	0.48	0.12	9.72

Lõuna

Kana-koorekaste	130	138	9.44	7.42	8.60
Keedetud täisterariis	130	152	2.87	1.51	29.76
Hapukapsalat sibulaga	40	12	0.43	0.30	1.98
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

Ohtusöök

Köögiviljasupp lihata	150	33	1.08	0.20	7.47
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30
Värske kapsas	40	10	0.44	0.08	2.16
Kokku :		1093	35.22	44.27	139.26

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

Hommikusöök

Riisipuder	200	376	6.96	20.34	41.22
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00
Kummeli tee	150	0	0	0	0
Apelsin	40	17	0.44	0.04	4.08

Lõuna

Koorene köögiviljapüreesupp kalkunilihaga	200	112	8.49	5.04	8.86
Röstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.14
Kakaopuding	130	115	4.00	3.42	16.42
Maasika toormoos	20	8	0.12	0.03	1.87
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97

Ohtusöök

Kalapasta	150	180	10.68	3.17	27.16
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97
Kaalikas	40	12	0.40	0.12	2.92
Kokku :		1143	41.87	37.95	157.61

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 4–5 aastased

kolmapäev, 11.veebruar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
------------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Ahjuomlett	150	164	11.57	8.83	8.71
Rukkileib kalaga	30	100	2.62	4.43	10.96
Kibuvitsa tee	150	0	0	0	0
Pirn	40	17	0.16	0.16	4.24

Lõuna

Pikkpoiss maitserohelise ja küüslauguga	50	89	10.31	3.60	3.53
Valge kaste maitserohelisega	50	57	0.85	4.80	2.65
Keedetud kartulid	130	135	3.46	0.18	30.76
Valge redise salat maitserohelisega	40	8	0.42	0.25	1.43
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30

Ohtusöök

Kana-brokolisupp	150	87	9.11	3.14	6.02
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30
Porgand	40	13	0.40	0.16	3.08
Kokku :		1077	53.77	40.09	124.95

neljapäev, 12.veebruar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
------------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Viieviljapuder	200	262	6.04	16.02	21.98
Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25
Soe kummeli - apelsini jook	150	6	0.16	0.02	1.53
Õun	40	16	0.08	0.14	3.96

Lõuna

Kalaseljanka	200	126	10.42	6.45	6.81
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72
Marja-jogurtidessert müsliiga	150	244	8.06	11.60	26.83
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97

Ohtusöök

Tatra - köögiviljasegadik	150	160	5.45	2.26	30.88
Külm jogurtikaste	20	11	0.64	0.49	0.89
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97
Värske kurk	40	4	0.24	0.04	0.84
Kokku :		1117	40.50	46.19	133.63

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 4–5 aastased

reede, 13.veebbruar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
Hommikusöök					
Piima - rukkihelbesupp	200	198	5.52	11.64	18.97
Sepik munavõiga	30	86	2.28	4.30	9.51
Piparmündi tee	150	0	0	0	0
Kiivi	40	19	0.40	0.16	4.28
Lõuna					
Lillkapsa - läätsepilaff	200	248	10.80	2.31	46.84
Peedisalat köömnetega	40	19	0.64	0.28	3.48
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72
Õuna - keefirikokteil	150	73	3.45	2.79	8.86
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30
Õhtusöök					
Kartuli vormiroog ürtidega	150	126	4.70	2.82	20.79
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30
Tomat	40	8	0.28	0.08	1.48
Kokku :		1092	38.15	33.76	161.24

Nädala keskmine : **1104** **41.9** **40.45** **143.34**



Allergeen

1;2

1;2

11
2
1;11;2

1;11;2

Allergeen

2

2
1
2
1;11;2

1;4
2
1;11;2



Allergeen

1;2;3
1;2;4

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

2
1;11;2

Allergeen

1;2

4
2
1;2;6
1;11;2

2
2
1;11;2



Allergeen

1;2
1;2;3

11
2
1;11;2

2;3
1;11;2

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 6–7 aastased

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

Hommikusöök

Täisterakaerahelbepuder	200	374	8.49	24.72	31.10
Mustsõstar	20	10	0.22	0.08	2.72
Hibiskuse tee	150	0	0	0	0
Banaan	50	52	0.60	0.15	12.15

Lõuna

Kana-koorekaste	150	159	10.89	8.56	9.92
Keedetud täisterariis	150	176	3.31	1.75	34.34
Hapukapsalat sibulaga	50	15	0.54	0.38	2.48
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

Köögiviljasupp lihata	200	44	1.45	0.27	9.96
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62
Värske kapsas	50	12	0.55	0.10	2.70
Kokku :		1251	40.28	46.86	167.09

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

Hommikusöök

Riisipuder	200	376	6.96	20.34	41.22
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00
Kummeli tee	150	0	0	0	0
Apelsin	50	22	0.55	0.05	5.10

Lõuna

Koorene köögiviljapüreesupp kalkunilihaga	250	139	10.61	6.30	11.08
Röstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.14
Kakaopuding	130	115	4.00	3.42	16.42
Maasika toormoos	20	8	0.12	0.03	1.87
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62

Ohtusöök

Kalapasta	180	215	12.82	3.80	32.60
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62
Kaalikas	50	15	0.50	0.15	3.65
Kokku :		1329	49.62	41.22	188.32

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 6–7 aastased

kolmapäev, 11.veebruar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
------------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Ahjuomlett	150	164	11.57	8.83	8.71
Rukkileib kalaga	30	100	2.62	4.43	10.96
Kibuvitsa tee	150	0	0	0	0
Pirn	50	21	0.20	0.20	5.30

Lõuna

Pikkpoiss maitserohelise ja küüslauguga	60	107	12.38	4.32	4.24
Valge kaste maitserohelisega	50	57	0.85	4.80	2.65
Keedetud kartulid	150	156	3.99	0.21	35.49
Valge redise salat maitserohelisega	50	10	0.53	0.31	1.79
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62

Ohtusöök

Kana-brokolisupp	250	145	15.18	5.23	10.04
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62
Porgand	50	17	0.50	0.20	3.85
Kokku :		1241	64.33	43.75	147.24

neljapäev, 12.veebruar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
------------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Viieviljapuder	200	225	6.01	11.92	21.93
Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25
Soe kummeli - apelsini jook	150	6	0.16	0.02	1.53
Õun	50	20	0.10	0.18	4.95

Lõuna

Kalaseljanka	250	158	13.03	8.07	8.52
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72
Marja-jogurtidessert müsliiga	150	244	8.06	11.60	26.83
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62

Ohtusöök

Tatra - köögiviljasegadik	180	192	6.54	2.71	37.06
Külm jogurtikaste	20	11	0.64	0.49	0.89
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62
Värske kurk	50	5	0.30	0.05	1.05
Kokku :		1263	47.53	45.55	163.97

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 6–7 aastased

reede, 13.veebbruar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
Hommikusöök					
Piima - rukkihelbesupp	200	198	5.52	11.64	18.97
Sepik munavõiga	30	86	2.28	4.30	9.51
Piparmündi tee	150	0	0	0	0
Kiivi	50	24	0.50	0.20	5.35
Lõuna					
Lillkapsa - läätsepilaff	250	310	13.50	2.89	58.55
Peedisalat köömnetega	50	24	0.80	0.35	4.35
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72
Õuna - keefirikokteil	150	73	3.45	2.79	8.86
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62
Õhtusöök					
Kartuli vormiroog ürtidega	180	151	5.64	3.39	24.95
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62
Tomat	50	9	0.35	0.10	1.85
Kokku :		1248	43.76	35.72	190.06

Nädala keskmine : **1266** **49.1** **42.62** **171.34**



Allergeen

1;2

1;2
11
2
1;11;2

1;11;2

Allergeen

2

2
1
2
1;11;2

1;4
2
1;11;2



Allergeen

1;2;3
1;2;4

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

2
1;11;2

Allergeen

1;2

4
2
1;2;6
1;11;2

2
2
1;11;2



Allergeen

1;2
1;2;3

11
2
1;11;2

2;3
1;11;2