

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

esmaspäev, 10.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
------------------------	----------	------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Kaheksaviljapuder	150	221	5.36	15.64	14.63
Marjasegu	10	4	0.10	0.01	0.56
Piparmündi tee	130	0	0	0	0
Oun	30	12	0.06	0.11	2.97

Lõuna

Hakklihakaste veiselihast	100	95	6.22	5.39	5.60
Keedetud täisterapasta	100	144	5.20	1.26	26.00
Porgandi - porrulaugusalat	30	11	0.34	0.27	2.17
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48
Maasika-keefirikokteil	130	62	3.18	2.31	7.41
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65

Õhtusöök

Koorene lõhesupp	130	117	7.17	7.62	5.31
Leivatoode	25	72	2.05	0.84	13.31
Kõrvits	30	6	0.24	0.03	1.44
Kokku :		856	33.84	38.52	92.53

teisipäev, 11.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
------------------------	----------	------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Odrahelbepuder	150	298	5.82	19.72	25.17
Aedmarjamoos	10	22	0	0	5.50
Hibiskuse tee	130	0	0	0	0
Banaan	30	31	0.36	0.09	7.29

Lõuna

Borš kanalihaga	180	68	8.27	0.23	8.58
Hapukoor, R 20 %	10	20	0.28	2.00	0.36
Riisipuding õuna ja kaneeliga	100	133	1.69	7.73	14.40
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65

Õhtusöök

Kartuli vormiroog ürtidega	130	109	4.08	2.45	18.02
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 :		873	27.83	36.80	108.93

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

kolmapäev, 12.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
------------------------	----------	------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Nisuhelbepuder	150	288	5.91	19.37	23.82
Maasika-mustsõstra toormoos	20	9	0.15	0.04	2.12
Kummeli tee	130	0	0	0	0
Kiivi	30	14	0.30	0.12	3.21

Lõuna

Kala pikkpoiss	40	86	6.70	4.95	3.66
Koorekaste tilliga	40	52	0.79	4.25	2.72
Kartulipuder	100	101	2.73	0.91	21.00
Peedisalat jogurtiga	30	13	0.53	0.13	2.48
Marja-kakao smuuti	130	69	1.41	0.68	13.98
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97

Õhtusöök

Veisehakkliha - aedviljasupp	130	55	5.07	1.62	5.39
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97
Valge redis	30	5	0.30	0.03	1.05
Kokku :		864	28.81	34.12	111.37

neljapäev, 13.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
------------------------	----------	------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Omlett ürtidega	100	85	5.80	5.16	3.57
Võisepik juustuga	30	108	4.35	6.10	8.78
Soe piparmündi - marjajook	130	10	0.21	0.08	2.65
Õun	30	12	0.06	0.11	2.97

Lõuna

Köögiviljasupp valgete ubadega	180	79	4.14	0.32	16.96
Kaerahelbe - ploomikrõbedik	80	232	3.55	8.15	36.22
Vahukoor	20	67	0.50	7.00	0.60
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65

Õhtusöök

Tatar kalkunilihaga	130	148	8.64	2.41	23.84
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	25	72	2.05	0.84	13.31
Värske kurk	30	3	0.18	0.03	0.63
Kokku :		941	34.87	33.99	126.18

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

reede, 14.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
--------------------	----------	------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Piima - täisterakaerahelbesupp	150	246	4.54	19.37	13.83
Rukkileib munavõiga	25	64	2.11	2.49	8.32
Soe kummeli - apelsini jook	130	6	0.14	0.01	1.33
Pirn	30	13	0.12	0.12	3.18

Lõuna

Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	40	66	11.29	2.31	0
Valge kaste maitserohelisega	40	46	0.68	3.84	2.12
Keedetud täisterariis	100	117	2.20	1.16	22.89
Kapsasalat paprikaga	30	8	0.34	0.06	1.70
Maasikasmuuti	130	66	3.13	2.38	8.14
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65

Ohtusöök

Ahjupirukas brokoli-juustukattega	60	140	5.87	9.31	8.62
Maitsevesi	130	2	0.09	0.12	0.62
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65
Tomat	30	6	0.21	0.06	1.11
Kokku :		893	34.00	42.57	93.16

Nädala keskmine :

885	31.87	37.2	106.43
-----	-------	------	--------



Allergeen

1;2

1;2
1
11
2
1;11;2

2;4
1;11;2

Allergeen

1;2

2
2
1;11;2

2;3
2
1;11;2



Allergeen

1;2

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

1;11;2

Allergeen

2;3
1;2

1;2
2
1;11;2

2
1;11;2



Allergeen

1;2
1;2;3

1;2
2
1;11;2

1;2;3
1;11;2

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 4–5 aastased

esmaspäev, 10.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
------------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Kaheksaviljapuder	200	257	7.12	16.76	19.46
Marjasegu	10	4	0.10	0.01	0.56
Piparmündi tee	150	0	0	0	0
Oun	40	16	0.08	0.14	3.96

Lõuna

Hakklihakaste veiselihast	130	124	8.09	7.01	7.28
Keedetud täisterapasta	130	187	6.76	1.64	33.80
Porgandi - porrulaugusalat	40	15	0.46	0.36	2.89
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48
Maasika-keefirikokteil	150	72	3.68	2.67	8.55
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30

Õhtusöök

Koorene lõhesupp	150	135	8.28	8.80	6.13
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30
Kõrvits	40	8	0.32	0.04	1.92
Kokku :		1101	43.73	44.48	129.63

teisipäev, 11.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
------------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Odrahelbepuder	200	348	7.72	20.82	33.50
Aedmarjamoos	10	22	0	0	5.50
Hibiskuse tee	150	0	0	0	0
Banaan	40	42	0.48	0.12	9.72

Lõuna

Borš kanalihaga	200	76	9.18	0.25	9.54
Hapukoor, R 20 %	10	20	0.28	2.00	0.36
Riisipuding õuna ja kaneeliga	100	133	1.69	7.73	14.40
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30

Õhtusöök

Kartuli vormiroog ürtidega	150	126	4.70	2.82	20.79
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30
Porgand	40	13	0.40	0.16	3.08
Kokku :		1075	34.76	39.70	145.49

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 4–5 aastased

kolmapäev, 12.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
------------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Nisuhelbepuder	200	335	7.84	20.36	31.70
Maasika-mustsõstra toormoos	20	9	0.15	0.04	2.12
Kummeli tee	150	0	0	0	0
Kiivi	40	19	0.40	0.16	4.28

Lõuna

Kala pikkpoiss	50	107	8.38	6.19	4.58
Koorekaste tilliga	50	65	0.99	5.31	3.40
Kartulipuder	130	131	3.55	1.18	27.31
Peedisalat jogurtiga	40	18	0.70	0.17	3.30
Marja-kakao smuuti	150	79	1.63	0.79	16.13
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30

Õhtusöök

Veisehakkliha - aedviljasupp	150	63	5.85	1.86	6.22
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30
Valge redis	40	6	0.40	0.04	1.40
Kokku :		1062	36.45	38.78	143.04

neljapäev, 13.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
------------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Omlett ürtidega	100	85	5.80	5.16	3.57
Võisepik juustuga	30	108	4.35	6.10	8.78
Soe piparmündi - marjajook	150	11	0.25	0.09	3.06
Õun	40	16	0.08	0.14	3.96

Lõuna

Köögiviljasupp valgete ubadega	200	88	4.60	0.36	18.84
Kaerahelbe - ploomikrõbedik	100	291	4.44	10.19	45.28
Vahukoor	20	67	0.50	7.00	0.60
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30

Õhtusöök

Tatar kalkunilihaga	150	171	9.97	2.78	27.51
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30
Värske kurk	40	4	0.24	0.04	0.84
Kokku :		1138	40.54	37.66	161.04

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 4–5 aastased

reede, 14.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
--------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Piima - täisterakaerahelbesupp	200	278	6.02	20.36	18.38
Rukkileib munavõiga	30	77	2.53	2.99	9.99
Soe kummeli - apelsini jook	150	6	0.16	0.02	1.53
Pirn	40	17	0.16	0.16	4.24

Lõuna

Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	50	83	14.11	2.88	0
Valge kaste maitserohelisega	50	57	0.85	4.80	2.65
Keedetud täisterariis	130	152	2.87	1.51	29.76
Kapsasalat paprikaga	40	10	0.45	0.09	2.26
Maasikasmuuti	130	66	3.13	2.38	8.14
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30

Ohtusöök

Ahjupirukas brokoli-juustukattega	90	209	8.80	13.96	12.93
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97
Tomat	40	8	0.28	0.08	1.48
Kokku :		1167	45.20	51.72	129.34

Nädala keskmine :

1109	40.14	42.47	141.71
------	-------	-------	--------



Allergeen

1;2

1;2
1
11
2
1;11;2

2;4
1;11;2

Allergeen

1;2

2
2
1;11;2

2;3
2
1;11;2



Allergeen

1;2

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

1;11;2

Allergeen

2;3
1;2

1;2
2
1;11;2

2
1;11;2



Allergeen

1;2
1;2;3

1;2
2
1;11;2

1;2;3
1;11;2

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 6–7 aastased

esmaspäev, 10.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
------------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Kaheksaviljapuder	200	219	7.09	12.66	19.41
Marjasegu	20	7	0.20	0.02	1.12
Piparmündi tee	150	0	0	0	0
Oun	50	20	0.10	0.18	4.95

Lõuna

Hakklihakaste veiselihast	150	143	9.33	8.08	8.41
Keedetud täisterapasta	150	216	7.80	1.89	39.00
Porgandi - porrulaugusalat	50	18	0.57	0.45	3.61
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48
Maasika-keefirikokteil	150	72	3.68	2.67	8.55
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62

Õhtusöök

Koorene lõhesupp	200	179	11.04	11.73	8.17
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62
Kõrvits	50	10	0.40	0.05	2.40
Kokku :		1227	50.69	45.46	151.34

teisipäev, 11.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
------------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Odrahelbepuder	200	348	7.72	20.82	33.50
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00
Hibiskuse tee	150	0	0	0	0
Banaan	50	52	0.60	0.15	12.15

Lõuna

Borš kanalihaga	250	95	11.48	0.32	11.92
Hapukoor, R 20 %	10	20	0.28	2.00	0.36
Riisipuding õuna ja kaneeliga	100	133	1.69	7.73	14.40
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62

Õhtusöök

Kartuli vormiroog ürtidega	200	167	6.27	3.76	27.72
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62
Porgand	50	17	0.50	0.20	3.85
Kokku :		1229	40.49	41.46	174.14

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 6–7 aastased

kolmapäev, 12.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
------------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Nisuhelbepuder	250	381	9.77	21.35	39.58
Maasika-mustsõstra toormoos	20	9	0.15	0.04	2.12
Kummeli tee	150	0	0	0	0
Kiivi	50	24	0.50	0.20	5.35

Lõuna

Kala pikkpoiss	60	128	10.05	7.43	5.49
Koorekaste tilliga	50	65	0.99	5.31	3.40
Kartulipuder	150	151	4.10	1.36	31.51
Peedisalat jogurtiga	50	22	0.88	0.22	4.12
Marja-kakao smuuti	150	79	1.63	0.79	16.13
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62

Ohtusöök

Veisehakkliha - aedviljasupp	200	84	7.80	2.49	8.29
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62
Valge redis	50	8	0.50	0.05	1.75
Kokku :		1239	44.57	42.60	170.98

neljapäev, 13.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
------------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Omlett ürtidega	150	128	8.70	7.74	5.35
Võisepik juustuga	30	108	4.35	6.10	8.78
Soe piparmündi - marjajook	150	11	0.25	0.09	3.06
Õun	50	20	0.10	0.18	4.95

Lõuna

Köögiviljasupp valgete ubadega	250	110	5.75	0.45	23.55
Kaerahelbe - ploomikrõbedik	100	291	4.44	10.19	45.28
Vahukoor	20	67	0.50	7.00	0.60
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62

Ohtusöök

Tatar kalkunilihaga	200	228	13.29	3.71	36.68
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 :		1322	49.63	41.99	188.54

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 6–7 aastased

reede, 14.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
--------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Piima - täisterakaerahelbesupp	200	278	6.02	20.36	18.38
Rukkileib munavõiga	30	77	2.53	2.99	9.99
Soe kummeli - apelsini jook	150	6	0.16	0.02	1.53
Pirn	50	21	0.20	0.20	5.30

Lõuna

Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	60	99	16.93	3.46	0
Valge kaste maitserohelisega	50	57	0.85	4.80	2.65
Keedetud täisterariis	150	176	3.31	1.75	34.34
Kapsasalat paprikaga	50	13	0.56	0.11	2.83
Maasikasmuuti	150	76	3.62	2.74	9.40
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62

Ohtusöök

Ahjupirukas brokoli-juustukattega	90	209	8.80	13.96	12.93
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30
Tomat	50	9	0.35	0.10	1.85
Kokku :		1283	50.81	53.65	147.83

Nädala keskmine :

1260	47.24	45.03	166.57
------	-------	-------	--------



Allergeen

1;2

1;2
1
11
2
1;11;2

2;4
1;11;2

Allergeen

1;2

2
2
1;11;2

2;3
2
1;11;2



Allergeen

1;2

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

1;11;2

Allergeen

2;3
1;2

1;2
2
1;11;2

2
1;11;2



Allergeen

1;2
1;2;3

1;2
2
1;11;2

1;2;3
1;11;2