

# Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

esmaspäev, 11.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Hommikusöök</b>						
Rukkihelbepuder	150	281	4.51	22.33	16.35	1;2
Marjasegu	20	7	0.20	0.02	1.12	
Soe piparmündi - marjajook	130	10	0.21	0.08	2.65	
Õun	30	12	0.06	0.11	2.97	
<b>Lõuna</b>						
Karrine kanakaste	100	86	6.53	4.09	5.76	2
Keedetud täisterariis	100	117	2.20	1.16	22.89	
Peedisalat sõstraga	30	15	0.49	0.23	2.79	
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
<b>Õhtusöök</b>						
Lihtne kalasupp	130	65	6.57	1.92	5.71	4
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Kaalikas	30	9	0.30	0.09	2.19	
	Kokku :	868	30.88	37.36	101.61	

teisipäev, 12.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Hommikusöök</b>						
Nisuhelbepuder	150	318	5.93	22.65	23.86	1;2
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00	
Kummeli tee	130	0	0	0	0	
Värske melon	30	8	0.18	0.03	1.86	
<b>Lõuna</b>						
Köögivilja - frikadellisupp	180	96	7.52	2.56	11.32	1;3
Õuna - odravaht	80	83	1.10	0.36	19.17	1
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
<b>Õhtusöök</b>						
Kartuli vormiroog ürtidega	130	109	4.08	2.45	18.02	2;3
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Porgand	30	10	0.30	0.12	2.31	
	Kokku :	905	28.46	34.22	122.56	

# Lasteia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

kolmapäev, 13.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Hommikusöök</b>						
Maisimannapuder	150	294	4.51	22.61	18.11	2
Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25	
Piparmündi tee	130	0	0	0	0	
Pirn	30	13	0.12	0.12	3.18	
<b>Lõuna</b>						
Kodused kanagitsad	40	73	9.39	2.03	4.22	1;2;3
Koorekaste peterselliga	40	52	0.79	4.25	2.58	1;2
Keedetud täisterapasta	100	144	5.20	1.26	26.00	1
Hiinakapsasalat maisiga	30	11	0.56	0.26	1.78	
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
<b>Õhtusöök</b>						
Rassolnik sealihaga	180	109	8.18	2.78	13.35	1
Hapukoor, R 20 %	10	20	0.28	2.00	0.36	2
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Nuikapsas	30	7	0.15	0.06	1.80	
Kokku :		940	37.21	40.20	105.25	

neljapäev, 14.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Hommikusöök</b>						
Munapuder	100	253	7.28	22.46	4.67	1;2;3
Võisevik värskel kurgiga	25	65	1.62	2.39	9.32	1;2
Hibiskuse tee	130	0	0	0	0	
Mandariin	30	9	0.21	0.03	2.13	
<b>Lõuna</b>						
Hernesupp lihata	180	166	8.10	0.77	34.16	1
Kohupiimakreem	55	56	4.01	1.46	6.67	2
Maasikasupp	55	13	0.11	0.04	3.20	
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
<b>Õhtusöök</b>						
Riisiroog hakklihaga	130	165	5.37	6.34	22.33	
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Valge redis	30	5	0.30	0.03	1.05	
Kokku :		794	34.73	21.92	115.97	

# Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

reede, 15.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Hommikusöök</b>						
Piima-makaronisupp	150	293	4.85	23.08	15.99	1;2
Sepik sulatatud juustuga	25	67	2.82	2.00	9.43	1;2
Soe kummeli - apelsini jook	130	6	0.14	0.01	1.33	
Ploom	30	13	0.21	0.18	2.82	
<b>Lõuna</b>						
Ahjus küpsetatud valge kalafilee	40	49	10.78	0.39	0.42	10;4
Koorekaste tilliga	40	52	0.79	4.25	2.72	1;2
Ahjukartulid ürtidega	100	109	2.66	0.64	23.66	
Kaalikasalat	30	14	0.28	0.09	3.43	
Maasika-mango jogurtikokteil	130	68	2.97	2.21	9.76	2
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
<b>Õhtusöök</b>						
Ahjupirukas kanaga	60	135	6.74	8.52	8.18	1;2;3
Maitsevesi	130	2	0.09	0.12	0.62	
Värske kurk	30	3	0.18	0.03	0.63	
	Kokku :	896	34.97	42.53	94.96	

Nädala keskmine : 

881	33.25	35.25	108.07
-----	-------	-------	--------

# Lasteaia nädalamenüü



Grupp

4–5 aastased

esmaspäev, 11.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Hommikusöök</b>						
Rukkihelbepuder	200	314	5.97	23.21	21.72	1;2
Marjasegu	20	7	0.20	0.02	1.12	
Soe piparmündi - marjajook	150	11	0.25	0.09	3.06	
Õun	40	16	0.08	0.14	3.96	
<b>Lõuna</b>						
Karrine kanakaste	130	112	8.49	5.32	7.49	2
Keedetud täisterariis	130	152	2.87	1.51	29.76	
Peedisalat sõstraga	40	20	0.65	0.31	3.72	
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
<b>Ohtusöök</b>						
Lihtne kalasupp	150	75	7.58	2.21	6.59	4
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Kaalikas	40	12	0.40	0.12	2.92	
	Kokku :	1072	39.08	43.10	131.42	

teisipäev, 12.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Hommikusöök</b>						
Nisuhelbepuder	200	365	7.86	23.64	31.74	1;2
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00	
Kummeli tee	150	0	0	0	0	
Värske melon	40	11	0.24	0.04	2.48	
<b>Lõuna</b>						
Köögivilja - frikadellisupp	200	107	8.36	2.84	12.58	1;3
Õuna - odravaht	100	104	1.38	0.45	23.96	1
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
<b>Ohtusöök</b>						
Kartuli vormiroog ürtidega	150	126	4.70	2.82	20.79	2;3
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Porgand	40	13	0.40	0.16	3.08	
	Kokku :	1063	33.93	36.67	151.30	

# Lasteaia nädalamenüü



Grupp

4–5 aastased

kolmapäev, 13.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Hommikusöök</b>						
Maisimannapuder	200	332	5.97	23.59	24.08	2
Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25	
Piparmündi tee	150	0	0	0	0	
Pirn	40	17	0.16	0.16	4.24	
<b>Lõuna</b>						
Kodused kananagitsad	50	91	11.73	2.54	5.28	1;2;3
Koorekaste peterselliga	50	65	0.98	5.32	3.22	1;2
Keedetud täisterapasta	130	187	6.76	1.64	33.80	1
Hiinakapsasalat maisiga	40	15	0.74	0.35	2.37	
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
<b>Õhtusöök</b>						
Rassolnik sealihaga	200	121	9.09	3.08	14.83	1
Hapukoor, R 20 %	10	20	0.28	2.00	0.36	2
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Nuikapsas	40	10	0.20	0.08	2.40	
Kokku :		1132	45.58	44.26	135.10	

neljapäev, 14.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Hommikusöök</b>						
Munapuder	130	314	9.45	27.56	6.05	1;2;3
Võisepik värskel kurgiga	30	78	1.94	2.87	11.18	1;2
Hibiskuse tee	150	0	0	0	0	
Mandariin	40	12	0.28	0.04	2.84	
<b>Lõuna</b>						
Hernesupp lihata	200	185	9.00	0.86	37.95	1
Kohupiimakreem	75	77	5.46	1.99	9.10	2
Maasikasupp	75	18	0.15	0.06	4.36	
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
<b>Õhtusöök</b>						
Riisiroog hakklihaga	150	191	6.19	7.32	25.77	
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Valge redis	40	6	0.40	0.04	1.40	
Kokku :		998	43.04	26.86	147.03	

# Lasteaia nädalamenüü



Grupp

4–5 aastased

reede, 15.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Hommikusöök</b>						
Piima-makaronisupp	200	330	6.43	24.22	21.25	1;2
Sepik sulatatud juustuga	30	80	3.38	2.40	11.32	1;2
Soe kummeli - apelsini jook	150	6	0.16	0.02	1.53	
Ploom	40	17	0.28	0.24	3.76	
<b>Lõuna</b>						
Ahjus küpsetatud valge kalafilee	50	61	13.47	0.48	0.53	10;4
Koorekaste tilliga	50	65	0.99	5.31	3.40	1;2
Ahjukartulid ürtidega	130	141	3.46	0.83	30.76	
Kaalikasalat	40	19	0.38	0.11	4.57	
Maasika-mango jogurtikokteil	150	79	3.43	2.55	11.26	2
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
<b>Õhtusöök</b>						
Ahjupirukas kanaga	90	202	10.10	12.79	12.27	1;2;3
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Värske kurk	40	4	0.24	0.04	0.84	
	Kokku :	1123	45.70	50.47	123.50	

Nädala keskmine : 

1078	41.47	40.27	137.67
------	-------	-------	--------

# Lasteaia nädalamenüü



Grupp

6–7 aastased

esmaspäev, 11.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Hommikusöök</b>						
Rukkihelbepuder	200	314	5.97	23.21	21.72	1;2
Marjasegu	20	7	0.20	0.02	1.12	
Soe piparmündi - marjajook	150	11	0.25	0.09	3.06	
Õun	50	20	0.10	0.18	4.95	
<b>Lõuna</b>						
Karrine kanakaste	150	129	9.79	6.14	8.64	2
Keedetud täisterariis	150	176	3.31	1.75	34.34	
Peedisalat sõstraga	50	25	0.81	0.39	4.65	
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
<b>Õhtusöök</b>						
Lihtne kalasupp	200	101	10.11	2.95	8.79	4
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Kaalikas	50	15	0.50	0.15	3.65	
	Kokku :	1207	45.27	45.73	152.64	

teisipäev, 12.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Hommikusöök</b>						
Nisuhelbepuder	200	365	7.86	23.64	31.74	1;2
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00	
Kummeli tee	150	0	0	0	0	
Värske melon	50	14	0.30	0.05	3.10	
<b>Lõuna</b>						
Köögivilja - frikadellisupp	250	134	10.45	3.55	15.73	1;3
Õuna - odravaht	100	104	1.38	0.45	23.96	1
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Leivatoode	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
<b>Õhtusöök</b>						
Kartuli vormiroog ürtidega	200	167	6.27	3.76	27.72	2;3
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Porgand	50	17	0.50	0.20	3.85	
	Kokku :	1253	41.03	39.72	184.06	

# Lasteia nädalamenüü



Grupp

6–7 aastased

kolmapäev, 13.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Hommikusöök</b>						
Maisimannapuder	200	332	5.97	23.59	24.08	2
Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25	
Piparmündi tee	150	0	0	0	0	
Pirn	50	21	0.20	0.20	5.30	
<b>Lõuna</b>						
Kodused kanagitsad	60	109	14.08	3.05	6.33	1;2;3
Koorekaste peterselliga	50	65	0.98	5.32	3.22	1;2
Keedetud täisterapasta	150	216	7.80	1.89	39.00	1
Hiinakapsasalat maisiga	50	19	0.92	0.44	2.96	
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
<b>Õhtusöök</b>						
Rassolnik sealihaga	250	151	11.36	3.86	18.54	1
Hapukoor, R 20 %	10	20	0.28	2.00	0.36	2
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Nuikapsas	50	12	0.25	0.10	3.00	
Kokku :		1248	52.33	46.29	152.63	

neljapäev, 14.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Hommikusöök</b>						
Munapuder	130	209	9.37	16.08	5.92	1;2;3
Võisepik värskel kurgiga	30	78	1.94	2.87	11.18	1;2
Hibiskuse tee	150	0	0	0	0	
Mandariin	50	15	0.35	0.05	3.55	
<b>Lõuna</b>						
Hernesupp lihata	250	231	11.25	1.07	47.44	1
Kohupiimakreem	85	87	6.19	2.25	10.31	2
Maasikasupp	85	21	0.17	0.07	4.94	
Leivatoode	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
<b>Õhtusöök</b>						
Riisiroog hakklihaga	200	254	8.25	9.76	34.35	
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Valge redis	50	8	0.50	0.05	1.75	
Kokku :		1212	50.73	30.82	183.91	

# Lasteaia nädalamenüü



Grupp

6–7 aastased

reede, 15.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Hommikusöök</b>						
Piima-makaronisupp	200	330	6.43	24.22	21.25	1;2
Sepik sulatatud juustuga	30	80	3.38	2.40	11.32	1;2
Soe kummeli - apelsini jook	150	6	0.16	0.02	1.53	
Ploom	50	21	0.35	0.30	4.70	
<b>Lõuna</b>						
Ahjus küpsetatud valge kalafilee	60	73	16.16	0.58	0.64	10;4
Koorekaste tilliga	50	65	0.99	5.31	3.40	1;2
Ahjukartulid ürtidega	150	163	3.99	0.96	35.49	
Kaalikasalat	50	24	0.48	0.14	5.72	
Maasika-mango jogurtikokteil	150	79	3.43	2.55	11.26	2
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
<b>Ohtusöök</b>						
Ahjupirukas kanaga	120	270	13.47	17.05	16.36	1;2;3
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Värske kurk	50	5	0.30	0.05	1.05	
	Kokku :	1263	53.34	55.40	140.05	

Nädala keskmine : **1236**   **48.54**   **43.59**   **162.66**