

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

esmaspäev, 12.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
-----------------------	----------	------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Täisterakaerahelbepuder	150	326	6.40	23.46	23.38
Kirss	20	13	0.20	0.02	3.14
Hibiskuse tee	130	0	0	0	0
Banaan	30	31	0.36	0.09	7.29

Lõuna

Kanaguljašš	100	89	7.21	3.70	6.57
Keedetud tatar	100	118	4.16	1.20	23.20
Porgandisalat	30	10	0.28	0.11	2.38
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	25	72	2.05	0.84	13.31

Ohtusöök

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
Värske kurk	30	3	0.18	0.03	0.63
Kokku :		894	29.28	39.62	107.06

teisipäev, 13.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
-----------------------	----------	------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Viieviljapuder	150	247	4.57	17.55	16.54
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00
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
Kohupiimamaius marjade ja kaerahelvestega	100	84	5.20	2.10	10.78
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65

Ohtusöök

Kartuli - lõhe ahjuroog	130	195	13.66	9.52	14.11
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 :		938	38.64	43.46	97.70

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

kolmapäev, 14.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
-----------------------	----------	------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Maisimannapuder	150	264	4.49	19.33	18.07
Maasika-mustsõstra toormoos	20	9	0.15	0.04	2.12
Soe piparmündi - marjajook	130	10	0.21	0.08	2.65
Pirn	30	13	0.12	0.12	3.18

Lõuna

Ahjusealiha	40	76	12.42	2.90	0
Valge kaste maitserohelisega	40	46	0.68	3.84	2.12
Keedetud täisterariis	100	117	2.20	1.16	22.89
Peedisalat	30	13	0.48	0.06	2.61
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
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
Kõrvits	30	6	0.24	0.03	1.44
Kokku :		896	35.71	37.82	102.45

neljapäev, 15.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
-----------------------	----------	------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Munapuder	100	103	7.16	6.06	4.49
Sepik ürdivõiga	25	96	1.36	6.22	8.00
Soe kummeli - apelsini jook	130	6	0.14	0.01	1.33
Mandariin	30	9	0.21	0.03	2.13

Lõuna

Koorene kalasupp	180	170	9.65	11.01	8.60
Maasikatarretis	130	95	2.98	0.03	20.32
Vahukoor	10	34	0.25	3.50	0.30
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97

Õhtusöök

Makaronid kalkunilihaga	130	176	8.77	2.19	29.80
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97
Kaalikas	30	9	0.30	0.09	2.19
Kokku :		935	39.49	34.28	115.10

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

reede, 16.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
-------------------	----------	------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Piima-riisisupp	150	249	3.72	18.80	16.20
Rukkileib kalaga	25	84	2.18	3.69	9.14
Piparmündi tee	130	0	0	0	0
Pirn	30	13	0.12	0.12	3.18

Lõuna

Köögivilja-kikerherne vokiroom	100	68	2.37	2.96	8.44
Keedetud kartulid	100	104	2.66	0.14	23.66
Kaalika - õunasalat	30	15	0.22	0.09	3.63
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48
Marja-keefirikokteil	130	70	3.33	2.34	8.44
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65

Ohtusöök

Kuskuss kõrvitsaga	130	119	4.32	1.61	22.69
Mahlajook	130	31	0.02	0.02	7.47
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65
Porgand	30	10	0.30	0.12	2.31
Kokku :		932	24.80	35.60	128.94

Nädala keskmine :

919	33.58	38.16	110.25
-----	-------	-------	--------



Allergeen

1;2

1;2
11
2
1;11;2

2
1;11;2

Allergeen

1;2

1;9
1;2
1;11;2

2;3;4
2
1;11;2



Allergeen

2

1;2
11
2
1;11;2

2
1
1;11;2

Allergeen

1;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
1;11;2

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 4–5 aastased

esmaspäev, 12.jaanuar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
-----------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Täisterakaerahelbepuder	200	374	8.49	24.72	31.10
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

Kanaguljašš	130	115	9.38	4.81	8.53
Keedetud tatar	130	153	5.41	1.56	30.17
Porgandisalat	40	14	0.38	0.15	3.18
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30

Ohtusöök

Peedisupp	150	47	1.56	0.22	9.87
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30
Värske kurk	40	4	0.24	0.04	0.84
Kokku :		1126	38.15	43.63	147.11

teisipäev, 13.jaanuar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
-----------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Viieviljapuder	200	225	6.01	11.92	21.93
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00
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
Kohupiimamaius marjade ja kaerahelvestega	130	109	6.75	2.74	14.01
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97

Ohtusöök

Kartuli - lõhe ahjuroog	150	225	15.76	10.99	16.28
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	46.36	41.75	122.14

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 4–5 aastased

kolmapäev, 14.jaanuar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
-----------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Maisimannapuder	200	302	5.95	20.31	24.04
Maasika-mustsõstra toormoos	20	9	0.15	0.04	2.12
Soe piparmündi - marjajook	150	11	0.25	0.09	3.06
Pirn	40	17	0.16	0.16	4.24

Lõuna

Ahjusealiha	50	95	15.52	3.62	0
Valge kaste maitserohelisega	50	57	0.85	4.80	2.65
Keedetud täisterariis	130	152	2.87	1.51	29.76
Peedisalat	40	17	0.64	0.08	3.48
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
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
Kõrvits	40	8	0.32	0.04	1.92
Kokku :		1141	45.39	42.70	141.90

neljapäev, 15.jaanuar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
-----------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Munapuder	100	103	7.16	6.06	4.49
Sepik ürdivõiga	30	115	1.63	7.46	9.60
Soe kummeli - apelsini jook	150	6	0.16	0.02	1.53
Mandariin	40	12	0.28	0.04	2.84

Lõuna

Koorene kalasupp	200	189	10.72	12.24	9.56
Maasikatarretis	150	109	3.44	0.03	23.44
Vahukoor	20	67	0.50	7.00	0.60
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97

Õhtusöök

Makaronid kalkunilihaga	150	203	10.11	2.53	34.38
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30
Kaalikas	40	12	0.40	0.12	2.92
Kokku :		1084	43.89	40.97	132.63

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 4–5 aastased

reede, 16.jaanuar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
-------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Piima-riisisupp	200	282	4.92	19.60	21.54
Rukkileib kalaga	30	100	2.62	4.43	10.96
Piparmündi tee	150	0	0	0	0
Pirn	40	17	0.16	0.16	4.24

Lõuna

Köögivilja-kikerherne vokiroom	130	88	3.09	3.85	10.97
Keedetud kartulid	130	135	3.46	0.18	30.76
Kaalika - õunasalat	40	20	0.30	0.12	4.83
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48
Marja-keefirikokteil	150	81	3.84	2.70	9.74
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97

Ohtusöök

Kuskuss kõrvitsaga	150	137	4.98	1.85	26.18
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30
Porgand	40	13	0.40	0.16	3.08
Kokku :		1166	31.81	39.79	170.67

Nädala keskmine :

1114	41.12	41.77	142.89
------	-------	-------	--------



Allergeen

1;2

1;2
11
2
1;11;2

2
1;11;2

Allergeen

1;2

1;9
1;2
1;11;2

2;3;4
2
1;11;2



Allergeen

2

1;2
11
2
1;11;2

2
1
1;11;2

Allergeen

1;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
1;11;2

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 6–7 aastased

esmaspäev, 12.jaanuar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
-----------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Täisterakaerahelbepuder	200	374	8.49	24.72	31.10
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

Kanaguljašš	150	133	10.82	5.55	9.85
Keedetud tatar	150	176	6.25	1.80	34.81
Porgandisalat	50	17	0.48	0.19	3.97
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24
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	50	144	4.10	1.68	26.62
Värske kurk	50	5	0.30	0.05	1.05
Kokku :		1255	42.87	45.44	170.43

teisipäev, 13.jaanuar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
-----------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Viieviljapuder	200	225	6.01	11.92	21.93
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
Kohupiimamaius marjade ja kaerahelvestega	130	109	6.75	2.74	14.01
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97

Õhtusöök

Kartuli - lõhe ahjuroog	200	300	21.02	14.65	21.70
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 :		1210	54.74	48.48	138.14

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 6–7 aastased

kolmapäev, 14.jaanuar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
-----------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Maisimannapuder	200	302	5.95	20.31	24.04
Maasika-mustsõstra toormoos	20	9	0.15	0.04	2.12
Soe piparmündi - marjajook	150	11	0.25	0.09	3.06
Pirn	50	21	0.20	0.20	5.30

Lõuna

Ahjusealiha	60	114	18.63	4.35	0
Valge kaste maitserohelisega	50	57	0.85	4.80	2.65
Keedetud täisterariis	150	176	3.31	1.75	34.34
Peedisalat	50	22	0.80	0.10	4.35
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
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
Kõrvits	50	10	0.40	0.05	2.40
Kokku :		1287	52.57	45.56	164.41

neljapäev, 15.jaanuar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
-----------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Munapuder	100	103	7.16	6.06	4.49
Sepik ürdivõiga	30	115	1.63	7.46	9.60
Soe kummeli - apelsini jook	150	6	0.16	0.02	1.53
Mandariin	50	15	0.35	0.05	3.55

Lõuna

Koorene kalasupp	250	236	13.40	15.30	11.95
Maasikatarretis	150	109	3.44	0.03	23.44
Vahukoor	20	67	0.50	7.00	0.60
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30

Õhtusöök

Makaronid kalkunilihaga	200	270	13.49	3.37	45.84
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 :		1263	51.76	45.58	158.57

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 6–7 aastased

reede, 16.jaanuar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
-------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Piima-riisisupp	200	282	4.92	19.60	21.54
Rukkileib kalaga	30	100	2.62	4.43	10.96
Piparmündi tee	150	0	0	0	0
Pirn	50	21	0.20	0.20	5.30

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	25	0.38	0.15	6.04
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48
Marja-keefirikohtel	150	81	3.84	2.70	9.74
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62

Ohtusöök

Kuskuss kõrvitsaga	200	182	6.64	2.47	34.91
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62
Porgand	50	17	0.50	0.20	3.85
Kokku :		1345	37.15	42.15	204.83

Nädala keskmine :

1272	47.82	45.44	167.28
------	-------	-------	--------



Allergeen

1;2

1;2
11
2
1;11;2

2
1;11;2

Allergeen

1;2

1;9
1;2
1;11;2

2;3;4
2
1;11;2



Allergeen

2

1;2
11
2
1;11;2

2
1
1;11;2

Allergeen

1;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
1;11;2