

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

esmaspäev, 13.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
------------------------	----------	------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Nisuhelbepuder	150	290	5.88	15.27	33.51
Maasikas	10	4	0.07	0.01	0.92
Piparmündi tee	130	0	0	0	0
Oun	30	12	0.06	0.11	2.97

Lõuna

Hautatud kalkunilihatükid	40	61	8.22	3.01	0.28
Koorekaste tilliga	40	44	0.58	3.64	2.25
Keedetud täisterariis	100	122	2.20	1.66	22.89
Peedi - küüslaugusalat	30	18	0.48	0.66	2.59
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48
Kirsi-banaani jogurtikokteil	130	84	3.21	2.21	12.93
Leivatoode	25	72	2.05	0.84	13.31

Ohtusöök

Lihtne kalasupp	130	92	3.77	5.31	7.77
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97
Kapsas	30	7	0.33	0.06	1.62
Kokku :		946	31.59	38.16	119.49

teisipäev, 14.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
------------------------	----------	------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Riisihelbepuder	150	192	5.16	3.09	35.95
Aedmarjamoos	10	22	0	0	5.50
Hibiskuse tee	130	0	0	0	0
Banaan	30	31	0.36	0.09	7.29

Lõuna

Läätsesupp sulajuustuga	180	150	10.31	4.17	18.44
Kaerahelbe - õunakrõbedik	80	230	3.26	8.04	36.94
Vaniljekaste	10	9	0.30	0.25	1.32
Leivatoode	10	29	0.82	0.34	5.32

Ohtusöök

Tatar kanalihaga	130	175	8.90	7.21	19.58
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	10	29	0.82	0.34	5.32
Paprika	20	6	0.22	0.04	1.28
Kokku :		938	33.90	26.69	142.94

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

kolmapäev, 15.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
------------------------	----------	------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Piima - täisterakaerahelbesupp	150	160	4.06	11.11	11.34
Rukkileib ürdikohupiimaga	25	50	2.39	0.30	9.58
Kummeli tee	130	0	0	0	0
Pirn	30	13	0.12	0.12	3.18

Lõuna

Kala pikkpoiss	40	103	5.67	7.35	3.44
Valge kaste maitserohelisega	40	33	0.76	2.42	2.27
Keedetud kartulid	100	104	2.66	0.14	23.66
Valge redise - hapukooresalat	30	13	0.39	0.93	1.09
Jõhvikasmuuti	130	79	3.29	2.47	11.29
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97

Õhtusöök

Keedetud täisterapasta	120	173	6.24	1.51	31.20
Riivjuust	10	30	2.91	2.05	0.05
Maitsevesi	130	2	0.09	0.12	0.62
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97
Värske lillkapsas	30	7	0.48	0.06	1.38
Kokku :		940	33.98	30.60	131.04

neljapäev, 16.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
------------------------	----------	------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Ahjuomlett	130	142	10.03	7.66	7.55
Rukkileib juustuvõiga	25	80	2.92	3.83	8.42
Soe piparmündi - marjajook	130	10	0.21	0.08	2.65
Oun	30	12	0.06	0.11	2.97

Lõuna

Kõrvitsapüreesupp kanalihaga	180	100	8.42	3.82	8.73
Röstitud sepikukuubikud	20	82	4.22	1.30	12.28
Kamavaht	100	140	2.64	0.51	31.64
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65

Õhtusöök

Kartuli panniroog brokoliga	130	107	3.32	3.61	16.81
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 :		891	40.65	26.75	123.06

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

reede, 17.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
--------------------	----------	------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Neljaviiljapuder	150	301	7.25	16.35	32.76
Maasika toormoos	10	9	0.06	0.01	2.29
Soe kummeli - apelsini jook	130	6	0.14	0.01	1.33
Ploom	30	13	0.21	0.18	2.82

Lõuna

Makaronid veisehakklihaga	180	259	10.44	8.78	34.43
Porgandi - jääkapsasalat	30	17	0.30	1.15	1.80
Kaneeli-õuna smuuti	130	79	2.84	2.15	12.39
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65

Ohtusöök

Hapukapsasupp sealihaga	130	63	5.62	1.99	5.98
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65
Kaalikas	30	9	0.30	0.09	2.19
Kokku :		872	30.44	32.05	117.29

Nädala keskmine :

917	34.11	30.85	126.76
-----	-------	-------	--------



Allergeen

1;2

1;2
11
2
1;11;2

4
1;11;2

Allergeen

2

2
1;2
2
1;11;2

2
1;11;2



Allergeen

1;2
1;2

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

1;3
2
1;11;2

Allergeen

1;2;3
1;2

2
1;2
1
2
1;11;2

2
1;11;2



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

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 4–5 aastased

esmaspäev, 13.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
------------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Nisuhelbepuder	200	350	7.81	16.26	44.63
Maasikas	20	8	0.14	0.02	1.84
Piparmündi tee	150	0	0	0	0
Oun	40	16	0.08	0.14	3.96

Lõuna

Hautatud kalkunilihatükid	50	76	10.27	3.76	0.35
Koorekaste tilliga	50	54	0.72	4.56	2.82
Keedetud täisterariis	130	158	2.87	2.16	29.76
Peedi - küüslaugusalat	40	24	0.64	0.88	3.45
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48
Kirsi-banaani jogurtikokteil	150	97	3.70	2.55	14.92
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30

Ohtusöök

Lihtne kalasupp	150	106	4.35	6.13	8.97
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30
Kapsas	40	10	0.44	0.08	2.16
Kokku :		1183	39.86	43.59	157.94

teisipäev, 14.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
------------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Riisihelbepuder	200	256	6.88	4.12	47.94
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00
Hibiskuse tee	150	0	0	0	0
Banaan	40	42	0.48	0.12	9.72

Lõuna

Läätsesupp sulajuustuga	200	167	11.45	4.63	20.49
Kaerahelbe - õunakrõbedik	90	259	3.67	9.04	41.56
Vaniljekaste	10	9	0.30	0.25	1.32
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97

Ohtusöök

Tatar kanalihaga	150	202	10.27	8.32	22.59
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65
Paprika	40	11	0.44	0.08	2.56
Kokku :		1198	41.34	31.36	189.80

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 4–5 aastased

kolmapäev, 15.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
------------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Piima - täisterakaerahelbesupp	200	151	5.37	7.98	15.04
Rukkileib ürdikohupiimaga	30	61	2.87	0.36	11.50
Kummeli tee	150	0	0	0	0
Pirn	40	17	0.16	0.16	4.24

Lõuna

Kala pikkpoiss	50	128	7.09	9.19	4.31
Valge kaste maitserohelisega	50	42	0.95	3.02	2.83
Keedetud kartulid	130	135	3.46	0.18	30.76
Valge redise - hapukooresalat	40	18	0.52	1.24	1.45
Jõhvikasmuuti	150	91	3.80	2.85	13.03
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30

Õhtusöök

Keedetud täisterapasta	130	187	6.76	1.64	33.80
Riivjuust	10	30	2.91	2.05	0.05
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30
Värske lillkapsas	40	9	0.64	0.08	1.84
Kokku :		1101	41.19	31.57	162.16

neljapäev, 16.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
------------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Ahjuomlett	150	164	11.57	8.83	8.71
Rukkileib juustuvõiga	30	96	3.50	4.60	10.10
Soe piparmündi - marjajook	150	11	0.25	0.09	3.06
Oun	40	16	0.08	0.14	3.96

Lõuna

Kõrvitsapüreesupp kanalihaga	200	111	9.35	4.25	9.69
Röstitud sepikukuubikud	20	82	4.22	1.30	12.28
Kamavaht	100	140	2.64	0.51	31.64
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30

Õhtusöök

Kartuli panniroog brokoliga	150	123	3.83	4.16	19.39
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 :		1080	47.65	31.09	152.91

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 4–5 aastased

reede, 17.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
Hommikusöök					
Neljaviiljapuder	200	364	9.63	17.70	43.64
Maasika toormoos	10	9	0.06	0.01	2.29
Soe kummeli - apelsini jook	150	6	0.16	0.02	1.53
Ploom	40	17	0.28	0.24	3.76
Lõuna					
Makaronid veisehakklihaga	200	288	11.60	9.75	38.26
Porgandi - jääkapsasalat	40	23	0.40	1.53	2.40
Kaneeli-õuna smuuti	130	79	2.84	2.15	12.39
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30
Ohtusöök					
Hapukapsasupp sealihaga	150	73	6.48	2.29	6.90
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30
Kaalikas	40	12	0.40	0.12	2.92
Kokku :		1103	38.41	36.49	156.69

Nädala keskmine :

1133	41.69	34.82	163.9
------	-------	-------	-------



Allergeen

1;2

1;2
11
2
1;11;2

4
1;11;2

Allergeen

2

2
1;2
2
1;11;2

2
1;11;2



Allergeen

1;2
1;2

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

1;3
2
1;11;2

Allergeen

1;2;3
1;2

2
1;2
1
2
1;11;2

2
1;11;2



Allergeen

1;2

1
2
1;11;2

1
1;11;2

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 6–7 aastased

esmaspäev, 13.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
------------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Nisuhelbepuder	200	350	7.81	16.26	44.63
Maasikas	20	8	0.14	0.02	1.84
Piparmündi tee	150	0	0	0	0
Oun	50	20	0.10	0.18	4.95

Lõuna

Hautatud kalkunilihatükid	60	91	12.32	4.51	0.42
Koorekaste tilliga	50	54	0.72	4.56	2.82
Keedetud täisterariis	150	182	3.31	2.50	34.34
Peedi - küüslaugusalat	50	30	0.80	1.10	4.31
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48
Kirsi-banaani jogurtikokteil	150	97	3.70	2.55	14.92
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62

Ohtusöök

Lihtne kalasupp	200	142	5.80	8.17	11.95
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62
Kapsas	50	12	0.55	0.10	2.70
Kokku :		1328	45.73	47.68	178.60

teisipäev, 14.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
------------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Riisihelbepuder	200	256	6.88	4.12	47.94
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00
Hibiskuse tee	150	0	0	0	0
Banaan	50	52	0.60	0.15	12.15

Lõuna

Läätsesupp sulajuustuga	250	209	14.32	5.79	25.61
Kaerahelbe - õunakrõbedik	90	259	3.67	9.04	41.56
Vaniljekaste	20	17	0.60	0.50	2.65
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97

Ohtusöök

Tatar kanalihaga	200	269	13.69	11.09	30.12
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65
Paprika	50	14	0.55	0.10	3.20
Kokku :		1329	48.16	35.59	206.85

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 6–7 aastased

kolmapäev, 15.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
------------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Piima - täisterakaerahelbesupp	200	151	5.37	7.98	15.04
Rukkileib ürdikohupiimaga	30	61	2.87	0.36	11.50
Kummeli tee	150	0	0	0	0
Pirn	50	21	0.20	0.20	5.30

Lõuna

Kala pikkpoiss	60	154	8.51	11.02	5.17
Valge kaste maitserohelisega	50	42	0.95	3.02	2.83
Keedetud kartulid	150	156	3.99	0.21	35.49
Valge redise - hapukooresalat	50	22	0.65	1.55	1.81
Jõhvikasmuuti	150	91	3.80	2.85	13.03
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62

Õhtusöök

Keedetud täisterapasta	180	259	9.36	2.27	46.80
Riivjuust	10	30	2.91	2.05	0.05
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62
Värske lillkapsas	50	11	0.80	0.10	2.30
Kokku :		1288	47.71	35.11	193.27

neljapäev, 16.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
------------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Ahjuomlett	150	164	11.57	8.83	8.71
Rukkileib juustuvõiga	30	96	3.50	4.60	10.10
Soe piparmündi - marjajook	150	11	0.25	0.09	3.06
Oun	50	20	0.10	0.18	4.95

Lõuna

Kõrvitsapüreesupp kanalihaga	250	139	11.69	5.31	12.12
Röstitud sepikukuubikud	20	82	4.22	1.30	12.28
Kamavaht	100	140	2.64	0.51	31.64
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62

Õhtusöök

Kartuli panniroog brokoliga	200	164	5.10	5.55	25.85
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 :		1214	53.02	34.30	174.20

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 6–7 aastased

reede, 17.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
Hommikusöök					
Neljaviiljapuder	200	364	9.63	17.70	43.64
Maasika toormoos	20	19	0.12	0.02	4.58
Soe kummeli - apelsini jook	150	6	0.16	0.02	1.53
Ploom	50	21	0.35	0.30	4.70
Lõuna					
Makaronid veisehakklihaga	250	360	14.50	12.19	47.82
Porgandi - jääkapsasalat	50	29	0.50	1.91	3.00
Kaneeli-õuna smuuti	150	91	3.28	2.48	14.30
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30
Ohtusöök					
Hapukapsasupp sealihaga	200	97	8.64	3.05	9.20
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30
Kaalikas	50	15	0.50	0.15	3.65
Kokku :		1234	44.24	40.50	175.02

Nädala keskmine : **1279** **47.77** **38.64** **185.59**



Allergeen

1;2

1;2
11
2
1;11;2

4
1;11;2

Allergeen

2

2
1;2
2
1;11;2

2
1;11;2



Allergeen

1;2
1;2

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

1;3
2
1;11;2

Allergeen

1;2;3
1;2

2
1;2
1
2
1;11;2

2
1;11;2



Allergeen

1;2

1
2
1;11;2

1
1;11;2