

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

esmaspäev, 15.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
-------------------------	----------	------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Rukkihelbepuder	150	281	4.51	22.33	16.35
Marjasegu	20	7	0.20	0.02	1.12
Piparmündi tee	130	0	0	0	0
Banaan	30	31	0.36	0.09	7.29

Lõuna

Läätsebolognese	100	94	6.52	0.50	16.26
Keedetud täisteraspagetid	100	144	5.20	1.26	26.00
Porgandisalat meloniga	30	11	0.28	0.25	2.28
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24
Piim, R 2,5%	100	53	3.00	2.50	4.80
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97

Õhtusöök

Kalkuni-lillkapsasupp	100	38	4.23	0.52	4.55
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97
Kapsas	30	7	0.33	0.06	1.62
Kokku :		866	30.69	31.74	113.45

teisipäev, 16.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
-------------------------	----------	------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Riisipuder	150	349	5.27	22.64	31.00
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00
Hibiskuse tee	130	0	0	0	0
Õun	30	12	0.06	0.11	2.97

Lõuna

Kanasupp valgete ubadega	180	76	8.99	0.25	10.43
Kirju mannepuder	100	131	4.78	2.97	20.56
Maasika toormoos	20	8	0.12	0.03	1.87
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65

Õhtusöök

Kartuli - lõhe ahjuroog	100	150	10.51	7.33	10.85
Piim, R 2,5%	100	53	3.00	2.50	4.80
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65
Värske paprika	20	6	0.22	0.04	1.28
Kokku :		944	36.23	37.21	116.06

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

kolmapäev, 17.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
-------------------------	----------	------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Kaerahelbe- õunapuder	150	290	4.83	22.84	17.10
Maasika toormoos	20	8	0.12	0.03	1.87
Kummeli tee	130	0	0	0	0
Apelsin	30	13	0.33	0.03	3.06

Lõuna

Kalkunirisoto	180	204	10.36	2.33	35.96
Koorekaste peterselliga	40	52	0.79	4.25	2.58
Valge redise - porgandisalat	30	8	0.30	0.08	1.88
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97

Ohtusöök

Värskekapsasupp lihata	130	33	1.09	0.17	7.49
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97
Tomat	30	6	0.21	0.06	1.11
Kokku :		880	27.84	37.12	110.23

neljapäev, 18.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
-------------------------	----------	------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Omlett ürtidega	80	68	4.64	4.13	2.85
Sepik ürdivõiga	30	115	1.63	7.46	9.60
Soe piparmündi - marjajook	130	10	0.21	0.08	2.65
Banaan	30	31	0.36	0.09	7.29

Lõuna

Selge kalasupp	180	67	8.90	0.53	7.08
Jõulu kohupiimamais	130	270	8.35	17.08	21.02
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97

Ohtusöök

Tatar kanalihaga	100	112	7.09	1.46	18.40
Külm hapukoorekaste	30	32	0.92	2.58	1.22
Piim, R 2,5%	100	53	3.00	2.50	4.80
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97
Porgand	30	10	0.30	0.12	2.31
Kokku :		941	40.32	38.05	109.16

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

reede, 19.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
---------------------	----------	------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Piima- nisuhelbesupp	150	220	4.34	16.55	14.13
Rukkivõileib värskes kurgiga	25	67	1.96	2.43	9.38
Soe kummeli - apelsini jook	100	4	0.11	0.01	1.02
Pirn	30	13	0.12	0.12	3.18

Lõuna

Seapraad praeleemekastmes	100	149	12.44	9.59	3.44
Hautatud hapukapsas	20	5	0.22	0.14	0.86
Keedetud kartulid	100	104	2.66	0.14	23.66
Kõrvitsasalat	30	11	0.23	0.03	2.72
Jõulusmuuti	80	58	2.34	1.86	7.86
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65

Ohtusöök

Keedetud täisterapasta	90	130	4.68	1.13	23.40
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
Nuikapsas	30	7	0.15	0.06	1.80
Kokku :		946	36.35	35.91	118.74

Nädala keskmine : **915 34.29 36.01 113.53**



Allergeen

1;2

9
1;3
11
2
1;11;2

1;11;2

Allergeen

2

1;2
1;11;2

2;3;4
2
1;11;2



Allergeen

1;2

1;2
11
2
1;11;2

1;11;2

Allergeen

2;3
1;2

4
1;2
1;11;2

2
2
1;11;2



Allergeen

1;2
1;2

2
1;11;2

1
2
1;11;2

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 4–5 aastased

esmaspäev, 15.detsember	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
-------------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Rukkihelbepuder	200	284	5.95	19.93	21.68
Marjasegu	20	7	0.20	0.02	1.12
Piparmündi tee	150	0	0	0	0
Banaan	40	42	0.48	0.12	9.72

Lõuna

Läätsebolognese	130	122	8.48	0.65	21.14
Keedetud täisteraspagetid	130	187	6.76	1.64	33.80
Porgandisalat meloniga	40	15	0.38	0.34	3.03
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30

Õhtusöök

Kalkuni-lillkapsasupp	150	57	6.35	0.78	6.82
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30
Kapsas	40	10	0.44	0.08	2.16
Kokku :		1075	41.63	33.73	150.55

teisipäev, 16.detsember	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
-------------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Riisipuder	200	263	6.87	8.04	41.08
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00
Hibiskuse tee	150	0	0	0	0
Õun	40	16	0.08	0.14	3.96

Lõuna

Kanasupp valgete ubadega	200	85	9.99	0.28	11.58
Kirju mannepuder	150	196	7.17	4.46	30.84
Maasika toormoos	20	8	0.12	0.03	1.87
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30

Õhtusöök

Kartuli - lõhe ahjuroog	150	225	15.76	10.99	16.28
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30
Värske paprika	40	11	0.44	0.08	2.56
Kokku :		1145	50.74	29.82	167.77

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 4–5 aastased

kolmapäev, 17.detsember	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
-------------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Kaerahelbe- õunapuder	200	320	6.39	23.07	22.72
Maasika toormoos	20	8	0.12	0.03	1.87
Kummeli tee	150	0	0	0	0
Apelsin	40	17	0.44	0.04	4.08

Lõuna

Kalkunirisoto	200	227	11.52	2.58	39.96
Koorekaste peterselliga	50	65	0.98	5.32	3.22
Valge redise - porgandisalat	40	11	0.40	0.11	2.50
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30

Ohtusöök

Värskekapsasupp lihata	150	39	1.26	0.20	8.64
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30
Tomat	40	8	0.28	0.08	1.48
Kokku :		1071	35.12	43.79	136.79

neljapäev, 18.detsember	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
-------------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Omlett ürtidega	130	111	7.54	6.70	4.64
Sepik ürdivõiga	30	115	1.63	7.46	9.60
Soe piparmündi - marjajook	150	11	0.25	0.09	3.06
Banaan	40	42	0.48	0.12	9.72

Lõuna

Selge kalasupp	200	75	9.89	0.59	7.86
Jõulu kohupiimamais	130	270	8.35	17.08	21.02
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30

Ohtusöök

Tatar kanalihaga	150	169	10.64	2.19	27.61
Külm hapukoorekaste	30	32	0.92	2.58	1.22
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 :		1133	50.41	42.77	136.41

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 4–5 aastased

reede, 19.detsember	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
---------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Piima- nisuhelbesupp	200	162	5.69	7.58	18.68
Rukkivõileib värskes kurgiga	30	81	2.35	2.92	11.26
Soe kummeli - apelsini jook	150	6	0.16	0.02	1.53
Pirn	40	17	0.16	0.16	4.24

Lõuna

Seapraad praeleemekastmes	130	194	16.17	12.47	4.47
Hautatud hapukapsas	30	8	0.33	0.22	1.28
Keedetud kartulid	130	135	3.46	0.18	30.76
Kõrvitsasalat	40	15	0.30	0.04	3.62
Jõulusmuuti	130	94	3.81	3.02	12.76
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
Nuikapsas	40	10	0.20	0.08	2.40
Kokku :		1172	48.96	33.20	168.16

Nädala keskmine :

1119	45.37	36.66	151.94
------	-------	-------	--------



Allergeen

1;2

9
1;3
11
2
1;11;2

1;11;2

Allergeen

2

1;2
1;11;2

2;3;4
2
1;11;2



Allergeen

1;2

1;2
11
2
1;11;2

1;11;2

Allergeen

2;3
1;2

4
1;2
1;11;2

2
2
1;11;2



Allergeen

1;2
1;2

2
1;11;2

1
2
1;11;2

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 6–7 aastased

esmaspäev, 15.detsember	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
-------------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Rukkihelbepuder	200	284	5.95	19.93	21.68
Marjasegu	20	7	0.20	0.02	1.12
Piparmündi tee	150	0	0	0	0
Banaan	50	52	0.60	0.15	12.15

Lõuna

Läätsebolognese	150	141	9.78	0.75	24.39
Keedetud täisteraspagetid	150	216	7.80	1.89	39.00
Porgandisalat meloniga	50	19	0.47	0.42	3.79
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

Õhtusöök

Kalkuni-lillkapsasupp	200	77	8.46	1.04	9.10
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62
Kapsas	50	12	0.55	0.10	2.70
Kokku :		1216	48.04	35.15	175.65

teisipäev, 16.detsember	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
-------------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Riisipuder	200	263	6.87	8.04	41.08
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00
Hibiskuse tee	150	0	0	0	0
Õun	50	20	0.10	0.18	4.95

Lõuna

Kanasupp valgete ubadega	250	106	12.49	0.35	14.48
Kirju mannepuder	150	196	7.17	4.46	30.84
Maasika toormoos	20	8	0.12	0.03	1.87
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62

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	50	144	4.10	1.68	26.62
Värske paprika	50	14	0.55	0.10	3.20
Kokku :		1306	60.27	34.29	188.36

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 6–7 aastased

kolmapäev, 17.detsember	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
-------------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Kaerahelbe- õunapuder	200	320	6.39	23.07	22.72
Maasika toormoos	20	8	0.12	0.03	1.87
Kummeli tee	150	0	0	0	0
Apelsin	50	22	0.55	0.05	5.10

Lõuna

Kalkunirisoto	250	283	14.39	3.23	49.95
Koorekaste peterselliga	50	65	0.98	5.32	3.22
Valge redise - porgandisalat	50	14	0.50	0.13	3.13
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62

Ohtusöök

Värskekapsasupp lihata	200	51	1.68	0.27	11.52
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62
Tomat	50	9	0.35	0.10	1.85
Kokku :		1207	40.33	45.24	162.32

neljapäev, 18.detsember	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
-------------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Omlett ürtidega	150	128	8.70	7.74	5.35
Sepik ürdivõiga	30	115	1.63	7.46	9.60
Soe piparmündi - marjajook	150	11	0.25	0.09	3.06
Banaan	50	52	0.60	0.15	12.15

Lõuna

Selge kalasupp	250	93	12.37	0.74	9.83
Jõulu kohupiimamais	130	270	8.35	17.08	21.02
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62

Ohtusöök

Tatar kanalihaga	200	225	14.19	2.92	36.81
Külm hapukoorekaste	30	32	0.92	2.58	1.22
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 :		1296	59.46	45.44	162.13

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 6–7 aastased

reede, 19.detsember	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
---------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Piima- nisuhelbesupp	200	162	5.69	7.58	18.68
Rukkivõileib värskel kurgiga	30	81	2.35	2.92	11.26
Soe kummeli - apelsini jook	150	6	0.16	0.02	1.53
Pirn	50	21	0.20	0.20	5.30

Lõuna

Seapraad praeleemekastmes	150	224	18.65	14.38	5.16
Hautatud hapukapsas	30	8	0.33	0.22	1.28
Keedetud kartulid	150	156	3.99	0.21	35.49
Kõrvitsasalat	50	19	0.38	0.05	4.53
Jõulusmuuti	150	109	4.39	3.48	14.73
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30

Ohtusöök

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	40	115	3.28	1.34	21.30
Nuikapsas	50	12	0.25	0.10	3.00
Kokku :		1319	55.32	36.30	191.12

Nädala keskmine :

1269	52.68	39.28	175.92
------	-------	-------	--------



Allergeen

1;2

9
1;3
11
2
1;11;2

1;11;2

Allergeen

2

1;2
1;11;2

2;3;4
2
1;11;2



Allergeen

1;2

1;2
11
2
1;11;2

1;11;2

Allergeen

2;3
1;2

4
1;2
1;11;2

2
2
1;11;2



Allergeen

1;2
1;2

2
1;11;2

1
2
1;11;2