

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

esmaspäev, 16.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
---------------------	----------	------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Odrahelbepuder	150	298	5.82	19.72	25.17
Mustsõstar	20	10	0.22	0.08	2.72
Hibiskuse tee	130	0	0	0	0
Õun	30	12	0.06	0.11	2.97

Lõuna

Karrine kanakaste	100	86	6.53	4.09	5.76
Keedetud täisterapasta	100	144	5.20	1.26	26.00
Kaalikasalat	30	14	0.28	0.09	3.43
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatood	30	86	2.46	1.01	15.97

Õhtusöök

Lihtne kalasupp	130	65	6.57	1.92	5.71
Leivatood	30	86	2.46	1.01	15.97
Porgand	30	10	0.30	0.12	2.31
Kokku :		879	33.65	32.53	112.01

teisipäev, 17.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
---------------------	----------	------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Neljaviiljapuder	150	245	4.35	19.16	14.22
Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25
Kummeli tee	130	0	0	0	0
Apelsin	30	13	0.33	0.03	3.06

Lõuna

Läätse-köögiviljapüreesupp	130	86	4.63	2.95	10.96
Rõstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.14
Marjatarretis	100	83	1.92	0.02	17.90
Vahukoor	10	34	0.25	3.50	0.30
Leivatood	20	57	1.64	0.67	10.65

Õhtusöök

Tatrapuder	130	153	5.41	1.56	30.17
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatood	20	57	1.64	0.67	10.65
Värske kapsas	30	7	0.33	0.06	1.62
Kokku :		891	27.10	36.42	113.64

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

kolmapäev, 18.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
---------------------	----------	------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Maisimannapuder	150	226	4.46	15.23	18.03
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00
Soe piparmündi - marjajook	130	10	0.21	0.08	2.65
Oun	30	12	0.06	0.11	2.97

Lõuna

Pikkpoiss veiselihast	40	73	7.45	2.84	4.34
Valge kaste maitserohelisega	40	46	0.68	3.84	2.12
Keedetud kartulid	100	104	2.66	0.14	23.66
Porgandisalat	30	10	0.28	0.11	2.38
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24
Keefiri - mangokokteil	130	72	3.28	2.54	9.62
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65

Ohtusöök

Talupojasupp sealihaga	130	71	5.73	2.01	8.00
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65
Valge redis	30	5	0.30	0.03	1.05
Kokku :		856	30.09	34.46	109.08

neljapäev, 19.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
---------------------	----------	------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Omlett	130	221	7.50	18.96	4.59
Rukkileib toorjuustuga	30	75	2.78	1.88	11.72
Kummeli tee	130	0	0	0	0
Banaan	30	31	0.36	0.09	7.29

Lõuna

Kana - nuudlisupp	180	74	8.49	0.59	8.96
Maasikakreem riisiga	130	190	2.50	12.29	17.30
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97

Ohtusöök

Ühepajatoit lihata	130	70	1.84	0.95	14.55
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97
Nuikapsas	30	7	0.15	0.06	1.80
Kokku :		906	32.29	39.96	104.15

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

reede, 20.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
-----------------	----------	------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Piima - täisterakaerahelbesupp	150	171	4.48	11.17	13.74
Sepik munavõiga	25	72	1.90	3.58	7.92
Hibiskuse tee	130	0	0	0	0
Pirn	30	13	0.12	0.12	3.18

Lõuna

Kalakotlet	40	64	6.62	1.95	5.02
Koorekaste tilliga	40	52	0.79	4.25	2.72
Keedetud täisterariis	100	117	2.20	1.16	22.89
Peedi - küüslaugusalat	30	15	0.49	0.21	2.67
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24
Mahlajook	130	31	0.02	0.02	7.47
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97

Ohtusöök

Kuskuss köögiviljadega	130	150	5.39	1.94	28.56
Maitsevesi	130	2	0.09	0.12	0.62
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97
Kaalikas	30	9	0.30	0.09	2.19
Kokku :		896	28.46	28.82	130.16

Nädala keskmine :

886	30.32	34.44	113.81
-----	-------	-------	--------



Allergeen

1;2

2
1
2
1;11;2

4
1;11;2

Allergeen

1;2

2
1
2
1;11;2

2
2
1;11;2



Allergeen

2

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

1;9
2
1;11;2

Allergeen

2;3
1;2

1;9
2
1;11;2

2
1;11;2



Allergeen

1;2
1;2,3

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

1
1;11;2

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 4–5 aastased

esmaspäev, 16.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
---------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Odrahelbepuder	200	348	7.72	20.82	33.50
Mustsõstar	20	10	0.22	0.08	2.72
Hibiskuse tee	150	0	0	0	0
Õun	40	16	0.08	0.14	3.96

Lõuna

Karrine kanakaste	130	112	8.49	5.32	7.49
Keedetud täisterapasta	130	187	6.76	1.64	33.80
Kaalikasalat	40	19	0.38	0.11	4.57
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatood	40	115	3.28	1.34	21.30

Õhtusöök

Lihtne kalasupp	150	75	7.58	2.21	6.59
Leivatood	40	115	3.28	1.34	21.30
Porgand	40	13	0.40	0.16	3.08
Kokku :		1077	41.94	36.28	144.31

teisipäev, 17.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
---------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Neljaviilapuder	200	276	5.76	20.08	18.90
Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25
Kummeli tee	150	0	0	0	0
Apelsin	40	17	0.44	0.04	4.08

Lõuna

Läätse-köögiviljapüreesupp	150	99	5.34	3.41	12.65
Rõstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.14
Marjatarretis	130	108	2.50	0.03	23.28
Vahukoor	20	67	0.50	7.00	0.60
Leivatood	30	86	2.46	1.01	15.97

Õhtusöök

Tatrapuder	150	176	6.25	1.80	34.81
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatood	30	86	2.46	1.01	15.97
Värske kapsas	40	10	0.44	0.08	2.16
Kokku :		1082	32.75	42.26	142.53

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 4–5 aastased

kolmapäev, 18.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
---------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Maisimannapuder	200	265	5.92	16.21	24.00
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00
Soe piparmündi - marjajook	150	11	0.25	0.09	3.06
Oun	40	16	0.08	0.14	3.96

Lõuna

Pikkpoiss veiselihast	50	91	9.31	3.55	5.43
Valge kaste maitserohelisega	50	57	0.85	4.80	2.65
Keedetud kartulid	130	135	3.46	0.18	30.76
Porgandisalat	40	14	0.38	0.15	3.18
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24
Keefiri - mangokokteil	150	83	3.79	2.92	11.10
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30

Ohtusöök

Talupojasupp sealihaga	150	82	6.61	2.32	9.22
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30
Valge redis	40	6	0.40	0.04	1.40
Kokku :		1102	39.31	39.27	150.32

neljapäev, 19.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
---------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Omlett	130	259	7.53	23.06	4.63
Rukkileib toorjuustuga	30	75	2.78	1.88	11.72
Kummeli tee	150	0	0	0	0
Banaan	40	42	0.48	0.12	9.72

Lõuna

Kana - nuudlisupp	200	82	9.43	0.66	9.96
Maasikakreem riisiga	150	219	2.89	14.18	19.96
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30

Ohtusöök

Ühepajatoit lihata	160	86	2.27	1.17	17.91
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30
Nuikapsas	40	10	0.20	0.08	2.40
Kokku :		1068	35.89	46.95	124.90

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 4–5 aastased

reede, 20.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
-----------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Piima - täisterakaerahelbesupp	200	278	6.02	20.36	18.38
Sepik munavõiga	30	86	2.28	4.30	9.51
Hibiskuse tee	150	0	0	0	0
Pirn	40	17	0.16	0.16	4.24

Lõuna

Kalakotlet	50	81	8.28	2.44	6.28
Koorekaste tilliga	50	65	0.99	5.31	3.40
Keedetud täisterariis	130	152	2.87	1.51	29.76
Peedi - küüslaugusalat	40	19	0.66	0.28	3.56
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97

Ohtusöök

Kuskuss köögiviljadega	150	173	6.22	2.24	32.95
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30
Kaalikas	40	12	0.40	0.12	2.92
Kokku :		1178	36.02	43.60	160.08

Nädala keskmine :

1101	37.18	41.67	144.43
------	-------	-------	--------



Allergeen

1;2

2
1
2
1;11;2

4
1;11;2

Allergeen

1;2

2
1
2
1;11;2

2
2
1;11;2



Allergeen

2

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

1;9
2
1;11;2

Allergeen

2;3
1;2

1;9
2
1;11;2

2
1;11;2



Allergeen

1;2
1;2;3

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

1
1;11;2

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 6–7 aastased

esmaspäev, 16.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g
---------------------	----------	--------------	----------	----------	----------------

Hommikusöök

Odrahelbepuder	200	348	7.72	20.82	33.50
Mustsõstar	20	10	0.22	0.08	2.72
Hibiskuse tee	150	0	0	0	0
Õun	50	20	0.10	0.18	4.95

Lõuna

Karrine kanakaste	150	129	9.79	6.14	8.64
Keedetud täisterapasta	150	216	7.80	1.89	39.00
Kaalikasalat	40	19	0.38	0.11	4.57
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62

Õhtusöök

Lihtne kalasupp	200	101	10.11	2.95	8.79
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62
Porgand	50	17	0.50	0.20	3.85
Kokku :		1213	48.57	38.85	165.26

teisipäev, 17.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g
---------------------	----------	--------------	----------	----------	----------------

Hommikusöök

Neljaviiljapuder	200	276	5.76	20.08	18.90
Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25
Kummeli tee	150	0	0	0	0
Apelsin	50	22	0.55	0.05	5.10

Lõuna

Läätse-köögiviljapüreesupp	200	133	7.12	4.54	16.87
Rõstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.14
Marjatarretis	130	108	2.50	0.03	23.28
Vahukoor	20	67	0.50	7.00	0.60
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97

Õhtusöök

Tatrapuder	200	235	8.33	2.40	46.41
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30
Värske kapsas	50	12	0.55	0.10	2.70
Kokku :		1210	37.65	44.35	165.24

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 6–7 aastased

kolmapäev, 18.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
---------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Maisimannapuder	200	302	5.95	20.31	24.04
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00
Soe piparmündi - marjajook	150	11	0.25	0.09	3.06
Oun	50	20	0.10	0.18	4.95

Lõuna

Pikkpoiss veiselihast	60	109	11.17	4.25	6.52
Valge kaste maitserohelisega	50	57	0.85	4.80	2.65
Keedetud kartulid	150	156	3.99	0.21	35.49
Porgandisalat	50	17	0.48	0.19	3.97
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24
Keefiri - mangokokteil	150	83	3.79	2.92	11.10
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62

Ohtusöök

Talupojasupp sealihaga	200	109	8.82	3.09	12.30
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62
Valge redis	50	8	0.50	0.05	1.75
Kokku :		1273	45.80	45.64	172.03

neljapäev, 19.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
---------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Omlett	130	259	7.53	23.06	4.63
Rukkileib toorjuustuga	30	75	2.78	1.88	11.72
Kummeli tee	150	0	0	0	0
Banaan	50	52	0.60	0.15	12.15

Lõuna

Kana - nuudlisupp	250	103	11.79	0.82	12.45
Maasikakreem riisiga	150	219	2.89	14.18	19.96
Leivatoode	55	158	4.51	1.85	29.28

Ohtusöök

Ühepajatoit lihata	200	107	2.84	1.47	22.39
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	55	158	4.51	1.85	29.28
Nuikapsas	50	12	0.25	0.10	3.00
Kokku :		1209	41.45	48.48	150.86

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 6–7 aastased

reede, 20.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
-----------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Piima - täisterakaerahelbesupp	200	165	5.93	8.06	18.24
Sepik munavõiga	30	86	2.28	4.30	9.51
Hibiskuse tee	150	0	0	0	0
Pirn	50	21	0.20	0.20	5.30

Lõuna

Kalakotlet	60	97	9.93	2.93	7.53
Koorekaste tilliga	50	65	0.99	5.31	3.40
Keedetud täisterariis	150	176	3.31	1.75	34.34
Peedi - küüslaugusalat	50	24	0.82	0.35	4.45
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62

Ohtusöök

Kuskuss köögiviljadega	200	230	8.29	2.98	43.94
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71
Leivatoode	55	158	4.51	1.85	29.28
Kaalikas	50	15	0.50	0.15	3.65
Kokku :		1276	43.26	34.09	198.07

Nädala keskmine : **1236 43.35 42.28 170.29**



Allergeen

1;2

2
1
2
1;11;2

4
1;11;2

Allergeen

1;2

2
1
2
1;11;2

2
2
1;11;2



Allergeen

2

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

1;9
2
1;11;2

Allergeen

2;3
1;2

1;9
2
1;11;2

2
1;11;2



Allergeen

1;2
1;2;3

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

1
1;11;2