

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

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

Hommikusöök

Kaheksaviiljapuder	150	221	5.36	15.64	14.63
Marjasegu	20	7	0.20	0.02	1.12
Piparmündi tee	130	0	0	0	0
Oun	30	12	0.06	0.11	2.97

Lõuna

Kanahakklihakaste SETOMAA	100	139	5.50	9.99	6.87
Keedetud täisterapasta	100	144	5.20	1.26	26.00
Porgandi - porrulaugusalat	30	11	0.34	0.27	2.17
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65

Ohtusöök

Koorene lõhesupp	130	117	7.17	7.62	5.31
Leivatoode	25	72	2.05	0.84	13.31
Kõrvits	30	6	0.24	0.03	1.44
Kokku :		907	33.79	43.94	92.95

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

Hommikusöök

Kaerahelbepuder	150	150	0.12	16.40	0.18
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00
Hibiskuse tee	130	0	0	0	0
Banaan	30	31	0.36	0.09	7.29

Lõuna

Hernesupp lihata	180	166	8.10	0.77	34.16
Vastlakukkel vahukoorega POHJA-EESTI	60	192	3.52	9.95	22.31
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65

Ohtusöök

Ahjukartulid köögiviljadega	130	126	3.35	0.94	27.10
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 :		900	22.78	32.73	131.65

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

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

Hommikusöök

Nisuhelbepuder	150	251	5.88	15.27	23.78
Maasika-mustsõstra toormoos	20	9	0.15	0.04	2.12
Kummeli tee	130	0	0	0	0
Apelsin	30	13	0.33	0.03	3.06

Lõuna

Kalafilee riivleiva-kama paneeringus PEIPSI	40	57	8.70	0.59	4.65
Hapukoorekaste	40	31	0.57	2.25	2.28
Keedetud täisterariis	100	117	2.20	1.16	22.89
Peedialat jogurtiga	30	13	0.53	0.13	2.48
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	25	72	2.05	0.84	13.31

Õhtusöök

Hakklihasupp	130	86	3.89	5.07	6.58
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97
Valge redis	30	5	0.30	0.03	1.05
Kokku :		861	33.09	33.91	106.65

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

Hommikusöök

Omlett ürtidega	100	85	5.80	5.16	3.57
Võisepik juustuga	30	108	4.35	6.10	8.78
Oregano tee	130	0	0	0	0
Õun	30	12	0.06	0.11	2.97

Lõuna

Kana - klimbisupp JOGEVAMAA	180	108	9.57	0.89	15.84
Riisipuding õuna ja kaneeliga HARJUMAA	130	172	2.19	10.05	18.72
Leivatoode	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
Leivatoode	25	72	2.05	0.84	13.31
Värske kapsas	30	7	0.33	0.06	1.62
Kokku :		882	35.71	32.56	112.35

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

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

Hommikusöök

Piima-riisisupp	150	249	3.72	18.80	16.20
Rukkileib munavõiga	25	64	2.11	2.49	8.32
Soe kummeli - apelsini jook	130	6	0.14	0.01	1.33
Pirn	30	13	0.12	0.12	3.18

Lõuna

Seapraad hapukapsapadjal KESK-EESTI	100	192	12.16	13.18	6.40
Keedetud kartulid	100	104	2.66	0.14	23.66
Valge redise - hapukooresalat	30	13	0.39	0.93	1.09
Maasika pokteil	130	83	2.97	2.16	13.31
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65

Õhtusöök

Ahjupirukas köögivilja-juustukattega	60	140	5.73	9.31	8.79
Maitsevesi	130	2	0.09	0.12	0.62
Kaalikas	30	9	0.30	0.09	2.19
Kokku :		933	32.03	48.02	95.74

Nädala keskmine :

897	31.48	38.23	107.87
-----	-------	-------	--------



Allergeen

1;2

1;2
1
11
2
1;11;2

2;4
1;11;2

Allergeen

1
1;2;3
1;11;2

2
1;11;2



Allergeen

1;2

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

1;11;2

Allergeen

2;3
1;2

1;2;3
2
1;11;2

2
2
1;11;2



Allergeen
2
1;2;3
10
2
2
1;11;2
1;2;3

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 4–5 aastased

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

Hommikusöök

Kaheksaviiljapuder	200	257	7.12	16.76	19.46
Marjasegu	20	7	0.20	0.02	1.12
Piparmündi tee	150	0	0	0	0
Oun	40	16	0.08	0.14	3.96

Lõuna

Kanahakklihakaste SETOMAA	130	180	7.15	12.99	8.93
Keedetud täisterapasta	130	187	6.76	1.64	33.80
Porgandi - porrulaugusalat	40	15	0.46	0.36	2.89
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

Ohtusöök

Koorene lõhesupp	150	135	8.28	8.80	6.13
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30
Kõrvits	40	8	0.32	0.04	1.92
Kokku :		1156	42.96	50.92	129.29

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

Hommikusöök

Kaerahelbepuder	200	150	0.12	16.40	0.18
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00
Hibiskuse tee	150	0	0	0	0
Banaan	40	42	0.48	0.12	9.72

Lõuna

Hernesupp lihata	200	185	9.00	0.86	37.95
Vastlakukkel vahukoorega POHJA-EESTI	60	192	3.52	9.95	22.31
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30

Ohtusöök

Ahjukartulid köögiviljadega	150	145	3.86	1.09	31.27
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 :		1067	27.69	34.38	164.11

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 4–5 aastased

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

Hommikusöök

Nisuhelbepuder	200	335	7.84	20.36	31.70
Maasika-mustsõstra toormoos	20	9	0.15	0.04	2.12
Kummeli tee	150	0	0	0	0
Apelsin	40	17	0.44	0.04	4.08

Lõuna

Kalafilee riivleiva-kama paneeringus PEIPSI	50	72	10.87	0.73	5.81
Hapukoorekaste	50	39	0.72	2.81	2.85
Keedetud täisterariis	130	152	2.87	1.51	29.76
Peedialat jogurtiga	40	18	0.70	0.17	3.30
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

Ohtusöök

Hakklihasupp	150	99	4.49	5.85	7.60
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30
Valge redis	40	6	0.40	0.04	1.40
Kokku :		1098	41.07	41.72	139.70

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

Hommikusöök

Omlett ürtidega	100	85	5.80	5.16	3.57
Võisepik juustuga	30	108	4.35	6.10	8.78
Oregano tee	150	0	0	0	0
Õun	40	16	0.08	0.14	3.96

Lõuna

Kana - klimbisupp JOGEVAMAA	200	120	10.63	0.99	17.61
Riisipuding õuna ja kaneeliga HARJUMAA	150	199	2.53	11.59	21.60
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30

Ohtusöök

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
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30
Värske kapsas	40	10	0.44	0.08	2.16
Kokku :		1051	40.95	35.66	141.81

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 4–5 aastased

reede, 20.veebruar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
Hommikusöök					
Piima-riisisupp	200	245	4.89	15.50	21.50
Rukkileib munavõiga	30	77	2.53	2.99	9.99
Soe kummeli - apelsini jook	150	6	0.16	0.02	1.53
Pirn	40	17	0.16	0.16	4.24
Lõuna					
Seapraad hapukapsapadjal KESK-EESTI	130	249	15.80	17.14	8.32
Keedetud kartulid	130	135	3.46	0.18	30.76
Valge redise - hapukooresalat	40	18	0.52	1.24	1.45
Maasika pokteil	130	83	2.97	2.16	13.31
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30
Õhtusöök					
Ahjupirukas köögivilja-juustukattega	90	210	8.59	13.96	13.19
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71
Kaalikas	40	12	0.40	0.12	2.92
Kokku :		1171	42.86	54.95	129.22

Nädala keskmine : **1108 39.11 43.53 140.83**



Allergeen

1;2

1;2
1
11
2
1;11;2

2;4
1;11;2

Allergeen

1
1;2;3
1;11;2

2
1;11;2



Allergeen

1;2

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

1;11;2

Allergeen

2;3
1;2

1;2;3
2
1;11;2

2
2
1;11;2



Allergeen

2
1;2;3

10
2
2
1;11;2

1;2;3

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 6–7 aastased

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

Hommikusöök

Kaheksaviiljapuder	200	219	7.09	12.66	19.41
Marjasegu	20	7	0.20	0.02	1.12
Piparmündi tee	150	0	0	0	0
Oun	50	20	0.10	0.18	4.95

Lõuna

Kanahakklihakaste SETOMAA	150	208	8.25	14.99	10.31
Keedetud täisterapasta	150	216	7.80	1.89	39.00
Porgandi - porrulaugusalat	50	18	0.57	0.45	3.61
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

Ohtusöök

Koorene lõhesupp	200	179	11.04	11.73	8.17
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62
Kõrvits	50	10	0.40	0.05	2.40
Kokku :		1287	49.68	52.82	150.69

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

Hommikusöök

Kaerahelbepuder	200	150	0.12	16.40	0.18
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00
Hibiskuse tee	150	0	0	0	0
Banaan	50	52	0.60	0.15	12.15

Lõuna

Hernesupp lihata	250	231	11.25	1.07	47.44
Vastlakukkel vahukoorega POHJA-EESTI	60	192	3.52	9.95	22.31
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62

Ohtusöök

Ahjukartulid köögiviljadega	200	193	5.15	1.45	41.69
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 :		1233	33.09	35.70	197.86

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 6–7 aastased

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

Hommikusöök

Nisuhelbepuder	250	343	9.74	17.25	39.54
Maasika-mustsõstra toormoos	20	9	0.15	0.04	2.12
Kummeli tee	150	0	0	0	0
Apelsin	50	22	0.55	0.05	5.10

Lõuna

Kalafilee riivleiva-kama paneeringus PEIPSI	60	86	13.05	0.88	6.97
Hapukoorekaste	60	47	0.86	3.38	3.42
Keedetud täisterariis	150	176	3.31	1.75	34.34
Peedisalat jogurtiga	50	22	0.88	0.22	4.12
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

Ohtusöök

Hakklihasupp	200	132	5.98	7.80	10.13
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62
Valge redis	50	8	0.50	0.05	1.75
Kokku :		1253	49.25	42.27	169.21

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

Hommikusöök

Omlett ürtidega	150	128	8.70	7.74	5.35
Võisepik juustuga	30	108	4.35	6.10	8.78
Oregano tee	150	0	0	0	0
Õun	50	20	0.10	0.18	4.95

Lõuna

Kana - klimbisupp JOGEVAMAA	250	150	13.29	1.24	22.01
Riisipuding õuna ja kaneeliga HARJUMAA	150	199	2.53	11.59	21.60
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62

Ohtusöök

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	50	144	4.10	1.68	26.62
Värske kapsas	50	12	0.55	0.10	2.70
Kokku :		1246	50.36	39.83	171.76

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 6–7 aastased

reede, 20.veebruar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
Hommikusöök					
Piima-riisisupp	200	282	4.92	19.60	21.54
Rukkileib munavõiga	30	77	2.53	2.99	9.99
Soe kummeli - apelsini jook	150	6	0.16	0.02	1.53
Pirn	50	21	0.20	0.20	5.30
Lõuna					
Seapraad hapukapsadjal KESK-EESTI	150	287	18.24	19.77	9.60
Keedetud kartulid	150	156	3.99	0.21	35.49
Valge redise - hapukooresalat	50	22	0.65	1.55	1.81
Maasika pokteil	150	96	3.42	2.49	15.35
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62
Õhtusöök					
Ahjupirukas köögivilja-juustukattega	90	210	8.59	13.96	13.19
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71
Kaalikas	50	15	0.50	0.15	3.65
Kokku :		1320	47.40	62.76	144.78

Nädala keskmine : **1268 45.96 46.68 166.86**



Allergeen

1;2

1;2
1
11
2
1;11;2

2;4
1;11;2

Allergeen

1
1;2;3
1;11;2

2
1;11;2



Allergeen

1;2

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

1;11;2

Allergeen

2;3
1;2

1;2;3
2
1;11;2

2
2
1;11;2



Allergeen

2
1;2;3

10
2
2
1;11;2

1;2;3