

# Lasteaia nädalamenüü



Läti iseseisvuspäev

1–3 aastased

| esmaspäev, 17.november | Kogus, g | Kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g |
|------------------------|----------|------|----------|----------|---------------|
|------------------------|----------|------|----------|----------|---------------|

## Hommikusöök

|                 |     |     |      |       |       |
|-----------------|-----|-----|------|-------|-------|
| Rukkihelbepuder | 150 | 288 | 4.52 | 23.15 | 16.35 |
| Maasikas        | 20  | 8   | 0.14 | 0.02  | 1.84  |
| Hibiskuse tee   | 130 | 0   | 0    | 0     | 0     |
| Pirn            | 30  | 13  | 0.12 | 0.12  | 3.18  |

## Lõuna

|                            |     |     |      |      |       |
|----------------------------|-----|-----|------|------|-------|
| Köögivilja - läätseguljašš | 100 | 104 | 6.35 | 1.02 | 15.44 |
| Keedetud tatar             | 100 | 118 | 4.16 | 1.20 | 23.20 |
| Kõrvitsa - kaalikasalat    | 30  | 14  | 0.25 | 0.20 | 3.02  |
| Seemnesegu                 | 15  | 82  | 3.42 | 6.56 | 3.72  |
| Kirsi-jogurtikokteil       | 100 | 55  | 2.76 | 2.02 | 6.50  |
| 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  |
| Värske kurk            | 30  | 3   | 0.18  | 0.03  | 0.63   |
| Kokku :                |     | 889 | 27.91 | 36.51 | 113.31 |

| teisipäev, 18.november | Kogus, g | Kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g |
|------------------------|----------|------|----------|----------|---------------|
|------------------------|----------|------|----------|----------|---------------|

## Hommikusöök

|                         |     |     |      |       |       |
|-------------------------|-----|-----|------|-------|-------|
| Täisterakaerahelbepuder | 150 | 303 | 6.39 | 21.00 | 23.35 |
| Aedmarjamoos            | 20  | 44  | 0    | 0     | 11.00 |
| Kummeli tee             | 130 | 0   | 0    | 0     | 0     |
| Õun                     | 30  | 12  | 0.06 | 0.11  | 2.97  |

## Lõuna

|                               |     |     |       |      |       |
|-------------------------------|-----|-----|-------|------|-------|
| Kõrvitsa -hernesupp sealihaga | 180 | 130 | 11.10 | 2.77 | 16.71 |
| Leivavaht jöhvikatega         | 70  | 91  | 1.37  | 0.39 | 19.64 |
| Piim, R 2,5%                  | 50  | 27  | 1.50  | 1.25 | 2.40  |
| Leivatoode                    | 20  | 57  | 1.64  | 0.67 | 10.65 |

## Ohtusöök

|                         |     |     |       |       |        |
|-------------------------|-----|-----|-------|-------|--------|
| Kartuli - lõhe ahjuroog | 100 | 150 | 10.51 | 7.33  | 10.85  |
| Piim, R 2,5%            | 125 | 66  | 3.75  | 3.12  | 6.00   |
| Leivatoode              | 20  | 57  | 1.64  | 0.67  | 10.65  |
| Nuikapsas               | 30  | 7   | 0.15  | 0.06  | 1.80   |
| Kokku :                 |     | 946 | 38.11 | 37.37 | 116.02 |

# Lasteaia nädalamenüü



Läti iseseisvuspäev

1–3 aastased

| kolmapäev, 19.november | Kogus, g | Kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g |
|------------------------|----------|------|----------|----------|---------------|
|------------------------|----------|------|----------|----------|---------------|

## Hommikusöök

|                            |     |    |      |      |       |
|----------------------------|-----|----|------|------|-------|
| Munapuder                  | 80  | 83 | 5.73 | 4.85 | 3.59  |
| Võisepik värsked tomatid   | 30  | 76 | 2.00 | 2.39 | 11.62 |
| Soe piparmündi - marjajook | 130 | 10 | 0.21 | 0.08 | 2.65  |
| Banaan                     | 30  | 31 | 0.36 | 0.09 | 7.29  |

## Lõuna

|                                 |     |     |       |      |       |
|---------------------------------|-----|-----|-------|------|-------|
| Makaronid kanaga                | 180 | 250 | 13.24 | 2.35 | 43.11 |
| Hiinakapsasalat värsked kurgiga | 30  | 7   | 0.42  | 0.23 | 0.91  |
| Marja smuuti                    | 130 | 73  | 0.70  | 0.14 | 16.87 |
| Leivatoode                      | 30  | 86  | 2.46  | 1.01 | 15.97 |

## Õhtusöök

|                         |     |     |       |       |        |
|-------------------------|-----|-----|-------|-------|--------|
| Juurviljapüreesupp      | 100 | 71  | 3.42  | 2.27  | 9.76   |
| Röstitud sepikukuubikud | 20  | 82  | 4.22  | 1.30  | 12.28  |
| Leivatoode              | 30  | 86  | 2.46  | 1.01  | 15.97  |
| Porgand                 | 30  | 10  | 0.30  | 0.12  | 2.31   |
| Kokku :                 |     | 867 | 35.52 | 15.84 | 142.33 |

| neljapäev, 20.november | Kogus, g | Kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g |
|------------------------|----------|------|----------|----------|---------------|
|------------------------|----------|------|----------|----------|---------------|

## Hommikusöök

|                             |     |     |      |       |       |
|-----------------------------|-----|-----|------|-------|-------|
| Neljaviiljapuder            | 150 | 267 | 4.37 | 21.62 | 14.25 |
| Maasika toormoos            | 10  | 4   | 0.06 | 0.02  | 0.93  |
| Soe kummeli - apelsini jook | 130 | 6   | 0.14 | 0.01  | 1.33  |
| Pirn                        | 30  | 13  | 0.12 | 0.12  | 3.18  |

## Lõuna

|                          |     |     |      |       |       |
|--------------------------|-----|-----|------|-------|-------|
| Lihtne kalasupp          | 180 | 91  | 9.10 | 2.65  | 7.91  |
| Kohupiimakreem marjadega | 130 | 183 | 6.21 | 10.11 | 15.84 |
| Leivatoode               | 30  | 86  | 2.46 | 1.01  | 15.97 |

## Õhtusöök

|                  |     |     |       |       |        |
|------------------|-----|-----|-------|-------|--------|
| Tatrapuder       | 100 | 118 | 4.16  | 1.20  | 23.20  |
| Hapukoor, R 20 % | 10  | 20  | 0.28  | 2.00  | 0.36   |
| Piim, R 2,5%     | 125 | 66  | 3.75  | 3.12  | 6.00   |
| Leivatoode       | 30  | 86  | 2.46  | 1.01  | 15.97  |
| Värsked paprika  | 30  | 8   | 0.33  | 0.06  | 1.92   |
| Kokku :          |     | 948 | 33.44 | 42.93 | 106.86 |

# Lasteaia nädalamenüü



Läti iseseisvuspäev

1–3 aastased

| reede, 21.november | Kogus, g | Kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g |
|--------------------|----------|------|----------|----------|---------------|
|--------------------|----------|------|----------|----------|---------------|

## Hommikusöök

|                      |     |     |      |      |       |
|----------------------|-----|-----|------|------|-------|
| Piima- odrahelbesupp | 150 | 139 | 5.44 | 3.25 | 23.00 |
| Rukkileib ürdivõiga  | 30  | 95  | 2.58 | 3.90 | 12.32 |
| Piparmündi tee       | 130 | 0   | 0    | 0    | 0     |
| Apelsin              | 30  | 13  | 0.33 | 0.03 | 3.06  |

## Lõuna

|                         |     |     |      |      |       |
|-------------------------|-----|-----|------|------|-------|
| Seapraad                | 40  | 108 | 9.94 | 7.67 | 0     |
| Koorekaste peterselliga | 40  | 52  | 0.79 | 4.25 | 2.58  |
| Keedetud kartulid       | 100 | 104 | 2.66 | 0.14 | 23.66 |
| Peedi - küüslaugusalat  | 30  | 15  | 0.49 | 0.21 | 2.67  |
| Seemnesegu              | 10  | 55  | 2.28 | 4.37 | 2.48  |
| Marja-kaerahelbesmuuti  | 130 | 80  | 1.27 | 0.47 | 17.50 |
| Leivatoode              | 20  | 57  | 1.64 | 0.67 | 10.65 |

## Ohtusöök

|                        |     |     |       |       |        |
|------------------------|-----|-----|-------|-------|--------|
| Kuskuss köögiviljadega | 100 | 115 | 4.14  | 1.49  | 21.97  |
| Maitsevesi             | 130 | 2   | 0.09  | 0.12  | 0.62   |
| Leivatoode             | 20  | 57  | 1.64  | 0.67  | 10.65  |
| Värske kapsas          | 30  | 7   | 0.33  | 0.06  | 1.62   |
| Kokku :                |     | 900 | 33.62 | 27.30 | 132.78 |

Nädala keskmine : 

|     |       |       |        |
|-----|-------|-------|--------|
| 910 | 33.72 | 31.99 | 122.26 |
|-----|-------|-------|--------|



|                  |
|------------------|
| <b>Allergeen</b> |
|------------------|

|     |
|-----|
| 1;2 |
|     |
|     |
|     |

|        |
|--------|
|        |
|        |
|        |
| 11     |
| 2      |
| 1;11;2 |

|        |
|--------|
|        |
| 1;11;2 |
|        |
|        |

|                  |
|------------------|
| <b>Allergeen</b> |
|------------------|

|     |
|-----|
| 1;2 |
|     |
|     |
|     |

|        |
|--------|
| 9      |
| 1      |
| 2      |
| 1;11;2 |

|        |
|--------|
| 2;3;4  |
| 2      |
| 1;11;2 |
|        |
|        |



|                  |
|------------------|
| <b>Allergeen</b> |
|------------------|

|     |
|-----|
| 1;3 |
| 1;2 |
|     |
|     |

|        |
|--------|
| 1      |
|        |
|        |
| 1;11;2 |

|        |
|--------|
| 2      |
| 1      |
| 1;11;2 |
|        |
|        |

|                  |
|------------------|
| <b>Allergeen</b> |
|------------------|

|     |
|-----|
| 1;2 |
|     |
|     |
|     |

|        |
|--------|
| 4      |
| 2      |
| 1;11;2 |

|        |
|--------|
|        |
| 2      |
| 2      |
| 1;11;2 |
|        |
|        |



|                  |
|------------------|
| <b>Allergeen</b> |
|------------------|

|     |
|-----|
| 1;2 |
| 1;2 |
|     |
|     |

|        |
|--------|
|        |
| 1;2    |
|        |
|        |
| 11     |
| 1      |
| 1;11;2 |

|        |
|--------|
| 1      |
|        |
| 1;11;2 |
|        |
|        |

# Lasteaia nädalamenüü



Grupp 4–5 aastased

| esmaspäev, 17.november | Kogus, g | Energia kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g |
|------------------------|----------|--------------|----------|----------|---------------|
|------------------------|----------|--------------|----------|----------|---------------|

## Hommikusöök

|                 |     |     |      |       |       |
|-----------------|-----|-----|------|-------|-------|
| Rukkihelbepuder | 200 | 284 | 5.95 | 19.93 | 21.68 |
| Maasikas        | 20  | 8   | 0.14 | 0.02  | 1.84  |
| Hibiskuse tee   | 150 | 0   | 0    | 0     | 0     |
| Pirn            | 40  | 17  | 0.16 | 0.16  | 4.24  |

## Lõuna

|                            |     |     |      |      |       |
|----------------------------|-----|-----|------|------|-------|
| Köögivilja - läätseguljašš | 130 | 135 | 8.25 | 1.33 | 20.07 |
| Keedetud tatar             | 130 | 153 | 5.41 | 1.56 | 30.17 |
| Kõrvitsa - kaalikasalat    | 40  | 18  | 0.34 | 0.27 | 4.02  |
| Seemnesegu                 | 20  | 110 | 4.56 | 8.74 | 4.97  |
| Kirsi-jogurtikokteil       | 150 | 82  | 4.14 | 3.03 | 9.75  |
| Leivatoode                 | 40  | 115 | 3.28 | 1.34 | 21.30 |

## Ohtusöök

|                        |     |      |       |       |        |
|------------------------|-----|------|-------|-------|--------|
| Värskekapsasupp lihata | 150 | 39   | 1.26  | 0.20  | 8.64   |
| Leivatoode             | 30  | 86   | 2.46  | 1.01  | 15.97  |
| Värske kurk            | 40  | 4    | 0.24  | 0.04  | 0.84   |
| Kokku :                |     | 1050 | 36.19 | 37.63 | 143.49 |

| teisipäev, 18.november | Kogus, g | Energia kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g |
|------------------------|----------|--------------|----------|----------|---------------|
|------------------------|----------|--------------|----------|----------|---------------|

## Hommikusöök

|                         |     |     |      |       |       |
|-------------------------|-----|-----|------|-------|-------|
| Täisterakaerahelbepuder | 200 | 344 | 8.47 | 21.44 | 31.06 |
| Aedmarjamoos            | 20  | 44  | 0    | 0     | 11.00 |
| Kummeli tee             | 150 | 0   | 0    | 0     | 0     |
| Õun                     | 40  | 16  | 0.08 | 0.14  | 3.96  |

## Lõuna

|                               |     |     |       |      |       |
|-------------------------------|-----|-----|-------|------|-------|
| Kõrvitsa -hernesupp sealihaga | 200 | 145 | 12.34 | 3.08 | 18.57 |
| Leivavaht jöhvikatega         | 100 | 130 | 1.96  | 0.56 | 28.05 |
| Piim, R 2,5%                  | 50  | 27  | 1.50  | 1.25 | 2.40  |
| 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  |
| Nuikapsas               | 40  | 10   | 0.20  | 0.08  | 2.40   |
| Kokku :                 |     | 1179 | 48.98 | 42.68 | 151.66 |

# Lasteaia nädalamenüü



Grupp 4–5 aastased

| kolmapäev, 19.november | Kogus, g | Energia kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesik ud,g |
|------------------------|----------|--------------|----------|----------|----------------|
|------------------------|----------|--------------|----------|----------|----------------|

## Hommikusöök

|                            |     |     |      |      |       |
|----------------------------|-----|-----|------|------|-------|
| Munapuder                  | 130 | 134 | 9.31 | 7.88 | 5.83  |
| Võisepik värsked tomatiga  | 30  | 76  | 2.00 | 2.39 | 11.62 |
| Soe piparmündi - marjajook | 150 | 11  | 0.25 | 0.09 | 3.06  |
| Banaan                     | 40  | 42  | 0.48 | 0.12 | 9.72  |

## Lõuna

|                                 |     |     |       |      |       |
|---------------------------------|-----|-----|-------|------|-------|
| Makaronid kanaga                | 200 | 278 | 14.71 | 2.61 | 47.90 |
| Hiinakapsasalat värsked kurgiga | 40  | 9   | 0.55  | 0.30 | 1.21  |
| Marja smuuti                    | 150 | 85  | 0.81  | 0.16 | 19.47 |
| Leivatoode                      | 40  | 115 | 3.28  | 1.34 | 21.30 |

## Õhtusöök

|                         |     |      |       |       |        |
|-------------------------|-----|------|-------|-------|--------|
| Juurviljapüreesupp      | 150 | 107  | 5.12  | 3.41  | 14.65  |
| Röstitud sepikukuubikud | 20  | 82   | 4.22  | 1.30  | 12.28  |
| Leivatoode              | 40  | 115  | 3.28  | 1.34  | 21.30  |
| Porgand                 | 40  | 13   | 0.40  | 0.16  | 3.08   |
| Kokku :                 |     | 1068 | 44.41 | 21.10 | 171.42 |

| neljapäev, 20.november | Kogus, g | Energia kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesik ud,g |
|------------------------|----------|--------------|----------|----------|----------------|
|------------------------|----------|--------------|----------|----------|----------------|

## Hommikusöök

|                             |     |     |      |       |       |
|-----------------------------|-----|-----|------|-------|-------|
| Neljaviiljapuder            | 200 | 202 | 5.70 | 11.88 | 18.81 |
| Maasika toormoos            | 10  | 4   | 0.06 | 0.02  | 0.93  |
| Soe kummeli - apelsini jook | 150 | 6   | 0.16 | 0.02  | 1.53  |
| Pirn                        | 40  | 17  | 0.16 | 0.16  | 4.24  |

## Lõuna

|                          |     |     |       |       |       |
|--------------------------|-----|-----|-------|-------|-------|
| Lihtne kalasupp          | 200 | 101 | 10.11 | 2.95  | 8.79  |
| Kohupiimakreem marjadega | 150 | 211 | 7.17  | 11.66 | 18.28 |
| Leivatoode               | 40  | 115 | 3.28  | 1.34  | 21.30 |

## 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   |
| Leivatoode       | 40  | 115  | 3.28  | 1.34  | 21.30  |
| Värsked paprika  | 40  | 11   | 0.44  | 0.08  | 2.56   |
| Kokku :          |     | 1065 | 40.92 | 38.37 | 139.27 |



# Lasteaia nädalamenüü



Grupp 4–5 aastased

| reede, 21.november | Kogus, g | Energia kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g |
|--------------------|----------|--------------|----------|----------|---------------|
|--------------------|----------|--------------|----------|----------|---------------|

## Hommikusöök

|                      |     |     |      |      |       |
|----------------------|-----|-----|------|------|-------|
| Piima- odrahelbesupp | 200 | 185 | 7.26 | 4.33 | 30.66 |
| Rukkileib ürdivõiga  | 30  | 95  | 2.58 | 3.90 | 12.32 |
| Piparmündi tee       | 150 | 0   | 0    | 0    | 0     |
| Apelsin              | 40  | 17  | 0.44 | 0.04 | 4.08  |

## Lõuna

|                         |     |     |       |      |       |
|-------------------------|-----|-----|-------|------|-------|
| Seapraad                | 50  | 135 | 12.42 | 9.59 | 0     |
| Koorekaste peterselliga | 50  | 65  | 0.98  | 5.32 | 3.22  |
| Keedetud kartulid       | 130 | 135 | 3.46  | 0.18 | 30.76 |
| Peedi - küüslaugusalat  | 40  | 19  | 0.66  | 0.28 | 3.56  |
| Seemnesegu              | 10  | 55  | 2.28  | 4.37 | 2.48  |
| Marja-kaerahelbesmuuti  | 150 | 93  | 1.46  | 0.55 | 20.19 |
| 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             | 30  | 86   | 2.46  | 1.01  | 15.97  |
| Värske kapsas          | 40  | 10   | 0.44  | 0.08  | 2.16   |
| Kokku :                |     | 1156 | 43.22 | 33.04 | 175.03 |

Nädala keskmine : 

|      |       |       |        |
|------|-------|-------|--------|
| 1104 | 42.74 | 34.56 | 156.17 |
|------|-------|-------|--------|



|                  |
|------------------|
| <b>Allergeen</b> |
|------------------|

|     |
|-----|
| 1;2 |
|     |
|     |
|     |

|        |
|--------|
|        |
|        |
|        |
| 11     |
| 2      |
| 1;11;2 |

|        |
|--------|
|        |
| 1;11;2 |
|        |
|        |

|                  |
|------------------|
| <b>Allergeen</b> |
|------------------|

|     |
|-----|
| 1;2 |
|     |
|     |
|     |

|        |
|--------|
| 9      |
| 1      |
| 2      |
| 1;11;2 |

|        |
|--------|
| 2;3;4  |
| 2      |
| 1;11;2 |
|        |
|        |



|                  |
|------------------|
| <b>Allergeen</b> |
|------------------|

|     |
|-----|
| 1;3 |
| 1;2 |
|     |
|     |

|        |
|--------|
| 1      |
|        |
|        |
| 1;11;2 |

|        |
|--------|
| 2      |
| 1      |
| 1;11;2 |
|        |
|        |

|                  |
|------------------|
| <b>Allergeen</b> |
|------------------|

|     |
|-----|
| 1;2 |
|     |
|     |
|     |

|        |
|--------|
| 4      |
| 2      |
| 1;11;2 |

|        |
|--------|
|        |
| 2      |
| 2      |
| 1;11;2 |
|        |
|        |



|                  |
|------------------|
| <b>Allergeen</b> |
|------------------|

|     |
|-----|
| 1;2 |
| 1;2 |
|     |
|     |

|        |
|--------|
|        |
| 1;2    |
|        |
|        |
| 11     |
| 1      |
| 1;11;2 |

|        |
|--------|
| 1      |
|        |
| 1;11;2 |
|        |
|        |

# Lasteaia nädalamenüü



Grupp 6–7 aastased

| esmaspäev, 17.november | Kogus, g | Energia kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g |
|------------------------|----------|--------------|----------|----------|---------------|
|------------------------|----------|--------------|----------|----------|---------------|

## Hommikusöök

|                 |     |     |      |       |       |
|-----------------|-----|-----|------|-------|-------|
| Rukkihelbepuder | 200 | 284 | 5.95 | 19.93 | 21.68 |
| Maasikas        | 20  | 8   | 0.14 | 0.02  | 1.84  |
| Hibiskuse tee   | 150 | 0   | 0    | 0     | 0     |
| Pirn            | 50  | 21  | 0.20 | 0.20  | 5.30  |

## Lõuna

|                            |     |     |      |      |       |
|----------------------------|-----|-----|------|------|-------|
| Köögililja - läätseguljašš | 150 | 155 | 9.52 | 1.53 | 23.15 |
| Keedetud tatar             | 150 | 176 | 6.25 | 1.80 | 34.81 |
| Kõrvitsa - kaalikasalat    | 50  | 23  | 0.42 | 0.34 | 5.03  |
| Seemnesegu                 | 20  | 110 | 4.56 | 8.74 | 4.97  |
| Kirsi-jogurtikokteil       | 180 | 98  | 4.97 | 3.64 | 11.70 |
| 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  |
| Värske kurk            | 50  | 5    | 0.30  | 0.05  | 1.05   |
| Kokku :                |     | 1220 | 42.19 | 39.88 | 174.29 |

| teisipäev, 18.november | Kogus, g | Energia kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g |
|------------------------|----------|--------------|----------|----------|---------------|
|------------------------|----------|--------------|----------|----------|---------------|

## Hommikusöök

|                         |     |     |      |       |       |
|-------------------------|-----|-----|------|-------|-------|
| Täisterakaerahelbepuder | 200 | 270 | 8.41 | 13.24 | 30.97 |
| Aedmarjamoos            | 20  | 44  | 0    | 0     | 11.00 |
| Kummeli tee             | 150 | 0   | 0    | 0     | 0     |
| Õun                     | 50  | 20  | 0.10 | 0.18  | 4.95  |

## Lõuna

|                               |     |     |       |      |       |
|-------------------------------|-----|-----|-------|------|-------|
| Kõrvitsa -hernesupp sealihaga | 250 | 181 | 15.42 | 3.85 | 23.21 |
| Leivavaht jöhvikatega         | 100 | 130 | 1.96  | 0.56 | 28.05 |
| Piim, R 2,5%                  | 50  | 27  | 1.50  | 1.25 | 2.40  |
| Leivatoode                    | 50  | 144 | 4.10  | 1.68 | 26.62 |

## Ohtusöök

|                         |     |      |       |       |        |
|-------------------------|-----|------|-------|-------|--------|
| Kartuli - lõhe ahjuroog | 200 | 300  | 21.02 | 14.65 | 21.70  |
| Piim, R 2,5%            | 125 | 66   | 3.75  | 3.12  | 6.00   |
| Leivatoode              | 30  | 86   | 2.46  | 1.01  | 15.97  |
| Nuikapsas               | 50  | 12   | 0.25  | 0.10  | 3.00   |
| Kokku :                 |     | 1279 | 58.97 | 39.64 | 173.87 |

# Lasteaia nädalamenüü



Grupp 6–7 aastased

| kolmapäev, 19.november | Kogus, g | Energia kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesik ud,g |
|------------------------|----------|--------------|----------|----------|----------------|
|------------------------|----------|--------------|----------|----------|----------------|

## Hommikusöök

|                            |     |     |      |      |       |
|----------------------------|-----|-----|------|------|-------|
| Munapuder                  | 130 | 134 | 9.31 | 7.88 | 5.83  |
| Võisepik värsked tomatiga  | 30  | 76  | 2.00 | 2.39 | 11.62 |
| Soe piparmündi - marjajook | 150 | 11  | 0.25 | 0.09 | 3.06  |
| Banaan                     | 50  | 52  | 0.60 | 0.15 | 12.15 |

## Lõuna

|                                 |     |     |       |      |       |
|---------------------------------|-----|-----|-------|------|-------|
| Makaronid kanaga                | 250 | 347 | 18.39 | 3.27 | 59.87 |
| Hiinakapsasalat värsked kurgiga | 50  | 11  | 0.69  | 0.38 | 1.51  |
| Marja smuuti                    | 150 | 85  | 0.81  | 0.16 | 19.47 |
| Leivatoode                      | 50  | 144 | 4.10  | 1.68 | 26.62 |

## Õhtusöök

|                         |     |      |       |       |        |
|-------------------------|-----|------|-------|-------|--------|
| Juurviljapüreesupp      | 200 | 143  | 6.83  | 4.55  | 19.53  |
| Röstitud sepikukuubikud | 20  | 82   | 4.22  | 1.30  | 12.28  |
| Leivatoode              | 50  | 144  | 4.10  | 1.68  | 26.62  |
| Porgand                 | 50  | 17   | 0.50  | 0.20  | 3.85   |
| Kokku :                 |     | 1247 | 51.80 | 23.73 | 202.41 |

| neljapäev, 20.november | Kogus, g | Energia kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesik ud,g |
|------------------------|----------|--------------|----------|----------|----------------|
|------------------------|----------|--------------|----------|----------|----------------|

## Hommikusöök

|                             |     |     |      |       |       |
|-----------------------------|-----|-----|------|-------|-------|
| Neljaviilapuder             | 200 | 202 | 5.70 | 11.88 | 18.81 |
| Maasika toormoos            | 20  | 8   | 0.12 | 0.03  | 1.87  |
| Soe kummeli - apelsini jook | 150 | 6   | 0.16 | 0.02  | 1.53  |
| Pirn                        | 50  | 21  | 0.20 | 0.20  | 5.30  |

## Lõuna

|                          |     |     |       |       |       |
|--------------------------|-----|-----|-------|-------|-------|
| Lihtne kalasupp          | 250 | 126 | 12.64 | 3.69  | 10.98 |
| Kohupiimakreem marjadega | 150 | 211 | 7.17  | 11.66 | 18.28 |
| Leivatoode               | 50  | 144 | 4.10  | 1.68  | 26.62 |

## 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       | 50  | 144  | 4.10  | 1.68  | 26.62  |
| Värsked paprika  | 50  | 14   | 0.55  | 0.10  | 3.20   |
| Kokku :          |     | 1218 | 47.38 | 40.46 | 166.34 |

# Lasteaia nädalamenüü



Grupp 6–7 aastased

| reede, 21.november | Kogus, g | Energia kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g |
|--------------------|----------|--------------|----------|----------|---------------|
|--------------------|----------|--------------|----------|----------|---------------|

## Hommikusöök

|                      |     |     |      |      |       |
|----------------------|-----|-----|------|------|-------|
| Piima- odrahelbesupp | 200 | 185 | 7.26 | 4.33 | 30.66 |
| Rukkileib ürdivõiga  | 30  | 95  | 2.58 | 3.90 | 12.32 |
| Piparmündi tee       | 150 | 0   | 0    | 0    | 0     |
| Apelsin              | 50  | 22  | 0.55 | 0.05 | 5.10  |

## Lõuna

|                         |     |     |       |       |       |
|-------------------------|-----|-----|-------|-------|-------|
| Seapraad                | 60  | 162 | 14.90 | 11.50 | 0     |
| Koorekaste peterselliga | 50  | 65  | 0.98  | 5.32  | 3.22  |
| Keedetud kartulid       | 150 | 156 | 3.99  | 0.21  | 35.49 |
| Peedi - küüslaugusalat  | 50  | 24  | 0.82  | 0.35  | 4.45  |
| Seemnesegu              | 10  | 55  | 2.28  | 4.37  | 2.48  |
| Marja-kaerahelbesmuuti  | 150 | 93  | 1.46  | 0.55  | 20.19 |
| Leivatoode              | 30  | 86  | 2.46  | 1.01  | 15.97 |

## Ohtusöök

|                        |     |      |       |       |        |
|------------------------|-----|------|-------|-------|--------|
| Kuskuss köögiviljadega | 200 | 230  | 8.29  | 2.98  | 43.94  |
| Maitsevesi             | 150 | 3    | 0.10  | 0.14  | 0.71   |
| Leivatoode             | 50  | 144  | 4.10  | 1.68  | 26.62  |
| Värske kapsas          | 50  | 12   | 0.55  | 0.10  | 2.70   |
| Kokku :                |     | 1331 | 50.32 | 36.49 | 203.85 |

Nädala keskmine : **1259** **50.13** **36.04** **184.15**



|                  |
|------------------|
| <b>Allergeen</b> |
|------------------|

|     |
|-----|
| 1;2 |
|     |
|     |
|     |

|        |
|--------|
|        |
|        |
|        |
| 11     |
| 2      |
| 1;11;2 |

|        |
|--------|
|        |
| 1;11;2 |
|        |
|        |

|                  |
|------------------|
| <b>Allergeen</b> |
|------------------|

|     |
|-----|
| 1;2 |
|     |
|     |
|     |

|        |
|--------|
| 9      |
| 1      |
| 2      |
| 1;11;2 |

|        |
|--------|
| 2;3;4  |
| 2      |
| 1;11;2 |
|        |
|        |





|                  |
|------------------|
| <b>Allergeen</b> |
|------------------|

|     |
|-----|
| 1;3 |
| 1;2 |
|     |
|     |

|        |
|--------|
| 1      |
|        |
|        |
| 1;11;2 |

|        |
|--------|
| 2      |
| 1      |
| 1;11;2 |
|        |
|        |

|                  |
|------------------|
| <b>Allergeen</b> |
|------------------|

|     |
|-----|
| 1;2 |
|     |
|     |
|     |

|        |
|--------|
| 4      |
| 2      |
| 1;11;2 |

|        |
|--------|
|        |
| 2      |
| 2      |
| 1;11;2 |
|        |
|        |



|                  |
|------------------|
| <b>Allergeen</b> |
|------------------|

|     |
|-----|
| 1;2 |
| 1;2 |
|     |
|     |

|        |
|--------|
|        |
| 1;2    |
|        |
|        |
| 11     |
| 1      |
| 1;11;2 |

|        |
|--------|
| 1      |
|        |
| 1;11;2 |
|        |
|        |