

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

esmaspäev, 18.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Täisterakaerahelbepuder	150	326	6.40	23.46	23.38	1;2
Mustsõstar	20	10	0.22	0.08	2.72	
Hibiskuse tee	130	0	0	0	0	
Apelsin	30	13	0.33	0.03	3.06	
Lõuna						
Kana-koorekaste	100	106	7.26	5.71	6.61	1;2
Keedetud tatar	100	118	4.16	1.20	23.20	
Hapukapsalalat sibulaga	30	9	0.32	0.22	1.49	
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Ohtusöök						
Peedisupp	130	41	1.35	0.19	8.55	
Hapukoor, R 20 %	10	20	0.28	2.00	0.36	2
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Varsseller	30	5	0.33	0.06	1.08	9
	Kokku :	912	30.78	42.12	105.55	

teisipäev, 19.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Hirsipuder	150	284	4.48	21.88	17.14	2
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00	
Kummeli tee	130	0	0	0	0	
Kiivi	30	14	0.30	0.12	3.21	
Lõuna						
Koorene köögiviljapüreesupp kalkunilihaga	180	100	7.64	4.54	7.98	2
Rõstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.14	1
Kakaopuding	100	88	3.08	2.63	12.63	2
Maasika toormoos	10	4	0.06	0.02	0.93	
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Ohtusöök						
Kala-köögiviljavorm	130	148	9.86	8.32	9.10	2;3;4
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Kõrvits	30	6	0.24	0.03	1.44	
	Kokku :	911	34.80	42.65	96.87	

Lasteia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

kolmapäev, 20.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Ahjuomlett	80	267	6.31	24.39	4.86	1;2;3
Rukkileib kalaga	30	100	2.62	4.43	10.96	1;2;4
Kibuvitsa tee	130	0	0	0	0	
Banaan	30	31	0.36	0.09	7.29	
Lõuna						
Pikkpoiss maitserohelise ja küüslauguga	40	71	8.25	2.88	2.83	1;2;3
Valge kaste maitserohelisega	40	46	0.68	3.84	2.12	1;2
Keedetud kartulid	100	104	2.66	0.14	23.66	
Valge redise salat maitserohelisega	30	6	0.32	0.19	1.07	
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Ohtusöök						
Kanasupp	130	48	5.89	0.16	6.20	
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Värske liilkapsas	30	7	0.48	0.06	1.38	
	Kokku :	767	37.24	23.83	99.33	

neljapäev, 21.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Viieviljapuder	150	262	4.58	19.19	16.56	1;2
Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25	
Soe kummeli - apelsini jook	130	6	0.14	0.01	1.33	
Arbuus	30	10	0.15	0.09	2.16	
Lõuna						
Kalassupp tomatiga	180	76	9.77	1.17	6.92	4
Marja-jogurtidessert müsliiga	100	163	5.38	7.74	17.89	1;2;6
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Ohtusöök						
Makaronid sealihaga	130	182	8.68	2.94	29.80	1
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Kapsas	30	7	0.33	0.06	1.62	
	Kokku :	923	37.06	36.03	110.15	

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

reede, 22.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Piima - rukkihelbesupp	150	227	4.21	17.34	14.32	1;2
Sepik munavõiga	25	72	1.90	3.58	7.92	1;2;3
Piparmündi tee	130	0	0	0	0	
Viinamari	30	22	0.21	0.18	4.83	
Lõuna						
Läätse - oapada	100	81	5.08	0.42	14.52	
Keedetud täisterariis	100	117	2.20	1.16	22.89	
Peedisalat köömnetega	30	14	0.48	0.21	2.61	
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Õuna - keefirikokteil	130	64	2.99	2.42	7.68	2
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Ohtusöök						
Tatra - köögiviljasegadik	130	139	4.72	1.96	26.77	
Hapukoor, R 20 %	10	20	0.28	2.00	0.36	2
Maitsevesi	130	2	0.09	0.12	0.62	
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Tomat	30	6	0.21	0.06	1.11	
	Kokku :	935	27.61	33.32	131.49	

Nädala keskmine :

890	33.5	35.59	108.68
-----	------	-------	--------

Lasteaia nädalamenüü



Grupp

4–5 aastased

esmaspäev, 18.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Täisterakaerahelbepuder	200	374	8.49	24.72	31.10	1;2
Mustsõstar	20	10	0.22	0.08	2.72	
Hibiskuse tee	150	0	0	0	0	
Apelsin	40	17	0.44	0.04	4.08	
Lõuna						
Kana-koorekaste	130	138	9.44	7.42	8.60	1;2
Keedetud tatar	130	153	5.41	1.56	30.17	
Hapukapsalat sibulaga	40	12	0.43	0.30	1.98	
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Ohtusöök						
Peedisupp	150	47	1.56	0.22	9.87	
Hapukoor, R 20 %	10	20	0.28	2.00	0.36	2
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Varsseller	40	6	0.44	0.08	1.44	9
	Kokku :	1100	38.48	46.26	136.07	

teisipäev, 19.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Hirsipuder	200	318	5.93	22.61	22.78	2
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00	
Kummeli tee	150	0	0	0	0	
Kiivi	40	19	0.40	0.16	4.28	
Lõuna						
Koorene köögiviljapüreesupp kalkunilihaga	200	112	8.49	5.04	8.86	2
Röstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.14	1
Kakaopuding	130	115	4.00	3.42	16.42	2
Maasika toormoos	20	8	0.12	0.03	1.87	
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Ohtusöök						
Kala-köögiviljavorm	150	171	11.37	9.60	10.50	2;3;4
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Kõrvits	40	8	0.32	0.04	1.92	
	Kokku :	1074	41.41	46.69	121.71	

Lasteia nädalamenüü



Grupp

4–5 aastased

kolmapäev, 20.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Ahjuomlett	130	322	10.17	27.34	7.77	1;2;3
Rukkileib kalaga	30	100	2.62	4.43	10.96	1;2;4
Kibuvitsa tee	150	0	0	0	0	
Banaan	40	42	0.48	0.12	9.72	
Lõuna						
Pikkpoiss maitserohelise ja küüslauguga	50	89	10.31	3.60	3.53	1;2;3
Valge kaste maitserohelisega	50	57	0.85	4.80	2.65	1;2
Keedetud kartulid	130	135	3.46	0.18	30.76	
Valge redise salat maitserohelisega	40	8	0.42	0.25	1.43	
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Ohtusöök						
Kanasupp	150	56	6.79	0.19	7.15	
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Värske liilkapsas	40	9	0.64	0.08	1.84	
	Kokku :	989	48.19	31.48	126.67	

neljapäev, 21.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Viieviljapuder	200	262	6.04	16.02	21.98	1;2
Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25	
Soe kummeli - apelsini jook	150	6	0.16	0.02	1.53	
Arbuus	40	13	0.20	0.12	2.88	
Lõuna						
Kalassupp tomatiga	200	85	10.86	1.30	7.69	4
Marja-jogurtidessert müsliiga	150	244	8.06	11.60	26.83	1;2;6
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Ohtusöök						
Makaronid sealihaga	150	210	10.02	3.39	34.38	1
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Kapsas	40	10	0.44	0.08	2.16	
	Kokku :	1077	44.63	37.70	136.64	

Lasteaia nädalamenüü



Grupp

4–5 aastased

reede, 22.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Piima - rukkihelbesupp	200	272	5.58	19.84	19.06	1;2
Sepik munavõiga	30	86	2.28	4.30	9.51	1;2;3
Piparmündi tee	150	0	0	0	0	
Viinamari	40	29	0.28	0.24	6.44	
Lõuna						
Läätse - oapada	130	106	6.60	0.55	18.88	
Keedetud täisterariis	130	152	2.87	1.51	29.76	
Peedisalat köömnetega	40	19	0.64	0.28	3.48	
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Õuna - keefirikokteil	150	73	3.45	2.79	8.86	2
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Ohtusöök						
Tatra - köögiviljasegadik	150	160	5.45	2.26	30.88	
Hapukoor, R 20 %	10	20	0.28	2.00	0.36	2
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Tomat	40	8	0.28	0.08	1.48	
	Kokku :	1186	35.51	38.86	173.26	

Nädala keskmine :

1085	41.64	40.2	138.87
------	-------	------	--------

Lasteaia nädalamenüü



Grupp

6–7 aastased

esmaspäev, 18.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Täisterakaerahelbepuder	200	374	8.49	24.72	31.10	1;2
Mustsõstar	20	10	0.22	0.08	2.72	
Hibiskuse tee	150	0	0	0	0	
Apelsin	50	22	0.55	0.05	5.10	
Lõuna						
Kana-koorekaste	150	159	10.89	8.56	9.92	1;2
Keedetud tatar	150	176	6.25	1.80	34.81	
Hapukapsasalat sibulaga	50	15	0.54	0.38	2.48	
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Ohtusöök						
Peedisupp	200	63	2.08	0.29	13.16	
Hapukoor, R 20 %	10	20	0.28	2.00	0.36	2
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Varsseller	50	8	0.55	0.10	1.80	9
	Kokku :	1255	44.08	48.83	163.17	

teisipäev, 19.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Hirsipuder	200	318	5.93	22.61	22.78	2
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00	
Kummeli tee	150	0	0	0	0	
Kiivi	50	24	0.50	0.20	5.35	
Lõuna						
Koorene köögiviljapüreesupp kalkunilihaga	250	139	10.61	6.30	11.08	2
Röstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.14	1
Kakaopuding	130	115	4.00	3.42	16.42	2
Maasika toormoos	20	8	0.12	0.03	1.87	
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Ohtusöök						
Kala-köögiviljavorm	180	205	13.65	11.52	12.59	2;3;4
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Kõrvits	50	10	0.40	0.05	2.40	
	Kokku :	1201	47.63	50.59	138.22	

Lasteia nädalamenüü



Grupp

6–7 aastased

kolmapäev, 20.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Ahjuomlett	130	322	10.17	27.34	7.77	1;2;3
Rukkileib kalaga	30	100	2.62	4.43	10.96	1;2;4
Kibuvitsa tee	150	0	0	0	0	
Banaan	50	52	0.60	0.15	12.15	
Lõuna						
Pikkpoiss maitserohelise ja küüslauguga	60	107	12.38	4.32	4.24	1;2;3
Valge kaste maitserohelisega	50	57	0.85	4.80	2.65	1;2
Keedetud kartulid	150	156	3.99	0.21	35.49	
Valge redise salat maitserohelisega	50	10	0.53	0.31	1.79	
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Ohtusöök						
Kanasupp	250	93	11.32	0.32	11.92	
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Värske liilkapsas	50	11	0.80	0.10	2.30	
	Kokku :	1137	57.35	33.15	150.77	

neljapäev, 21.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Viieviljapuder	200	225	6.01	11.92	21.93	1;2
Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25	
Soe kummeli - apelsini jook	150	6	0.16	0.02	1.53	
Arbuus	50	17	0.25	0.15	3.60	
Lõuna						
Kalassupp tomatiga	250	106	13.57	1.62	9.61	4
Marja-jogurtidessert müsliiga	150	244	8.06	11.60	26.83	1;2;6
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Ohtusöök						
Makaronid sealihaga	180	252	12.02	4.07	41.26	1
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Kapsas	50	12	0.55	0.10	2.70	
	Kokku :	1223	52.75	35.99	167.95	

Lasteaia nädalamenüü



Grupp

6–7 aastased

reede, 22.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Piima - rukkihelbesupp	200	272	5.58	19.84	19.06	1;2
Sepik munavõiga	30	86	2.28	4.30	9.51	1;2;3
Piparmündi tee	150	0	0	0	0	
Viinamari	50	36	0.35	0.30	8.05	
Lõuna						
Läätse - oapada	150	122	7.61	0.63	21.79	
Keedetud täisterariis	150	176	3.31	1.75	34.34	
Peedisalat köömnetega	50	24	0.80	0.35	4.35	
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Õuna - keefirikokteil	150	73	3.45	2.79	8.86	2
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Ohtusöök						
Tatra - köögiviljasegadik	180	192	6.54	2.71	37.06	
Hapukoor, R 20 %	10	20	0.28	2.00	0.36	2
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Tomat	50	9	0.35	0.10	1.85	
	Kokku :	1329	39.99	40.46	200.42	

Nädala keskmine :

1229	48.36	41.8	164.11
------	-------	------	--------