

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

esmaspäev, 19.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
-----------------------	----------	------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Nisuhelbepuder	150	318	5.93	22.65	23.86
Maasikas	20	8	0.14	0.02	1.84
Piparmündi tee	130	0	0	0	0
Oun	30	12	0.06	0.11	2.97

Lõuna

Hautatud kanalihatükid	40	55	12.52	0.26	0.46
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
Pria piim, R 2.5 %	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	25	72	2.05	0.84	13.31

Õhtusöök

Selge kalasupp	130	49	6.43	0.38	5.11
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97
Kõrvits	30	6	0.24	0.03	1.44
Kokku :		883	38.20	36.23	100.48

teisipäev, 20.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
-----------------------	----------	------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Riisihelbepuder	150	267	5.22	11.29	36.04
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00
Hibiskuse tee	130	0	0	0	0
Banaan	30	31	0.36	0.09	7.29

Lõuna

Tomati - läätsesupp	180	138	9.91	0.76	23.52
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72
Kaerahelbe - õunakrõbedik	80	202	3.21	5.08	36.87
Vaniljekaste	10	9	0.30	0.25	1.32
Leivatoode	10	29	0.82	0.34	5.32

Õhtusöök

Kartuli panniroog brokoliga	130	81	3.17	0.98	16.39
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	10	29	0.82	0.34	5.32
Porgand	20	7	0.20	0.08	1.54
Kokku :		943	28.32	26.33	151.33

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

kolmapäev, 21.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
-----------------------	----------	------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Piima - täisterakaerahelbesupp	150	190	4.08	14.39	11.38
Rukkileib ürdikohupiimaga	25	50	2.40	0.31	9.49
Kummeli tee	130	0	0	0	0
Pirn	30	13	0.12	0.12	3.18

Lõuna

Kala pikkpoiss	40	103	5.67	7.35	3.44
Valge kaste maitserohelisega	40	46	0.68	3.84	2.12
Keedetud kartulid	100	104	2.66	0.14	23.66
Valge redise - hapukooresalat	30	13	0.39	0.93	1.09
Maasikasmuuti	130	66	3.13	2.38	8.14
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97

Õhtusöök

Makaroniroog juustuga	100	177	8.68	5.13	23.40
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 :		943	32.97	36.79	120.26

neljapäev, 22.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
-----------------------	----------	------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Ahjuomlett	130	142	10.03	7.66	7.55
Rukkileib juustuvõiga	25	80	2.92	3.83	8.42
Soe piparmündi - marjajook	130	10	0.21	0.08	2.65
Õun	30	12	0.06	0.11	2.97

Lõuna

Kõrvitsapüreesupp kanalihaga	180	100	8.42	3.82	8.73
Röstitud sepikukuubikud	20	82	4.22	1.30	12.28
Kamavaht	100	93	2.73	0.51	20.00
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65

Õhtusöök

Tatrapuder	130	153	5.41	1.56	30.17
Hapukoor, R 20 %	10	20	0.28	2.00	0.36
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65
Valge redis	30	5	0.30	0.03	1.05
Kokku :		905	43.11	26.61	123.88

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

reede, 23.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
-------------------	----------	------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Neljaviiljapuder	150	275	4.37	22.44	14.26
Maasika toormoos	20	8	0.12	0.03	1.87
Soe kummeli - apelsini jook	130	6	0.14	0.01	1.33
Apelsin	30	13	0.33	0.03	3.06

Lõuna

Makaronid veisehakklihaga	180	259	10.44	8.78	34.43
Porgandi - jääkapsasalat	30	10	0.31	0.25	1.83
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48
Pria piim, R 2.5 %	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97

Õhtusöök

Hapukapsasupp	130	49	1.55	0.36	10.41
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65
Kaalikas	30	9	0.30	0.09	2.19
Kokku :		838	25.41	36.79	102.00

Nädala keskmine :

903	33.6	32.55	119.59
-----	------	-------	--------



Allergeen

1;2

1;2
11
2
1;11;2

4
1;11;2

Allergeen

2

2
1
2
1;11;2

2
1;11;2



Allergeen

1;2
1;2

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

1;2;3
1;11;2

Allergeen

1;2;3
1;2

2
1
1
2
1;11;2

2
2
1;11;2



Allergeen
1;2
1
11
2
1;11;2
1
1;11;2

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 4–5 aastased

esmaspäev, 19.jaanuar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
-----------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Nisuhelbepuder	200	365	7.86	23.64	31.74
Maasikas	20	8	0.14	0.02	1.84
Piparmündi tee	150	0	0	0	0
Oun	40	16	0.08	0.14	3.96

Lõuna

Hautatud kanalihatükid	50	69	15.65	0.33	0.57
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	5	27	1.14	2.19	1.24
Pria piim, R 2.5 %	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30

Õhtusöök

Selge kalasupp	150	56	7.42	0.44	5.90
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30
Kõrvits	40	8	0.32	0.04	1.92
Kokku :		1082	47.44	39.70	132.49

teisipäev, 20.jaanuar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
-----------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Riisihelbepuder	200	331	6.94	12.32	48.03
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00
Hibiskuse tee	150	0	0	0	0
Banaan	40	42	0.48	0.12	9.72

Lõuna

Tomati - läätsesupp	200	153	11.01	0.85	26.13
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72
Kaerahelbe - õunakrõbedik	90	228	3.62	5.71	41.48
Vaniljekaste	10	9	0.30	0.25	1.32
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97

Õhtusöök

Kartuli panniroog brokoliga	150	94	3.66	1.13	18.91
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65
Porgand	40	13	0.40	0.16	3.08
Kokku :		1163	34.82	29.34	193.01

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 4–5 aastased

kolmapäev, 21.jaanuar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g
-----------------------	----------	--------------	----------	----------	----------------

Hommikusöök

Piima - täisterakaerahelbesupp	200	151	5.37	7.98	15.04
Rukkileib ürdikohupiimaga	30	60	2.88	0.37	11.39
Kummeli tee	150	0	0	0	0
Pirn	40	17	0.16	0.16	4.24

Lõuna

Kala pikkpoiss	50	128	7.09	9.19	4.31
Valge kaste maitserohelisega	50	57	0.85	4.80	2.65
Keedetud kartulid	130	135	3.46	0.18	30.76
Valge redise - hapukooresalat	40	18	0.52	1.24	1.45
Maasikasmuuti	150	76	3.62	2.74	9.40
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30

Õhtusöök

Makaroniroog juustuga	150	265	13.02	7.69	35.10
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 :		1150	43.83	37.25	160.05

neljapäev, 22.jaanuar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g
-----------------------	----------	--------------	----------	----------	----------------

Hommikusöök

Ahjuomlett	150	164	11.57	8.83	8.71
Rukkileib juustuvõiga	30	96	3.50	4.60	10.10
Soe piparmündi - marjajook	150	11	0.25	0.09	3.06
Õun	40	16	0.08	0.14	3.96

Lõuna

Kõrvitsapüreesupp kanalihaga	200	111	9.35	4.25	9.69
Röstitud sepikukuubikud	20	82	4.22	1.30	12.28
Kamavaht	100	93	2.73	0.51	20.00
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40
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
Valge redis	40	6	0.40	0.04	1.40
Kokku :		1120	50.72	32.61	155.73

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 4–5 aastased

reede, 23.jaanuar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
Hommikusöök					
Neljaviiljapuder	200	306	5.78	23.36	18.94
Maasika toormoos	20	8	0.12	0.03	1.87
Soe kummeli - apelsini jook	150	6	0.16	0.02	1.53
Apelsin	40	17	0.44	0.04	4.08
Lõuna					
Makaronid veisehakklihaga	200	288	11.60	9.75	38.26
Porgandi - jääkapsasalat	40	13	0.41	0.33	2.44
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48
Pria piim, R 2.5 %	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30
Õhtusöök					
Hapukapsasupp	150	57	1.79	0.42	12.01
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30
Kaalikas	40	12	0.40	0.12	2.92
Kokku :		1004	31.01	39.87	130.65

Nädala keskmine :

1104	41.56	35.75	154.39
------	-------	-------	--------



Allergeen

1;2

1;2
11
2
1;11;2

4
1;11;2

Allergeen

2

2
1
2
1;11;2

2
1;11;2



Allergeen

1;2
1;2

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

1;2;3
1;11;2

Allergeen

1;2;3
1;2

2
1
1
2
1;11;2

2
2
1;11;2



Allergeen

1;2

1
11
2
1;11;2

1
1;11;2

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 6–7 aastased

esmaspäev, 19.jaanuar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
-----------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Nisuhelbepuder	200	365	7.86	23.64	31.74
Maasikas	20	8	0.14	0.02	1.84
Piparmündi tee	150	0	0	0	0
Oun	50	20	0.10	0.18	4.95

Lõuna

Hautatud kanalihatükid	60	82	18.78	0.39	0.68
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	5	27	1.14	2.19	1.24
Pria piim, R 2.5 %	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62

Õhtusöök

Selge kalasupp	200	75	9.89	0.59	7.86
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62
Kõrvits	50	10	0.40	0.05	2.40
Kokku :		1206	55.38	40.95	152.14

teisipäev, 20.jaanuar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
-----------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Riisihelbepuder	200	405	7.00	20.52	48.12
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00
Hibiskuse tee	150	0	0	0	0
Banaan	50	52	0.60	0.15	12.15

Lõuna

Tomati - läätsesupp	250	191	13.76	1.06	32.66
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72
Kaerahelbe - õunakrõbedik	90	228	3.62	5.71	41.48
Vaniljekaste	20	17	0.60	0.50	2.65
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97

Õhtusöök

Kartuli panniroog brokoliga	200	125	4.87	1.50	25.22
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65
Porgand	50	17	0.50	0.20	3.85
Kokku :		1330	39.36	38.44	210.47

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 6–7 aastased

kolmapäev, 21.jaanuar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
-----------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Piima - täisterakaerahelbesupp	200	151	5.37	7.98	15.04
Rukkileib ürdikohupiimaga	30	60	2.88	0.37	11.39
Kummeli tee	150	0	0	0	0
Pirn	50	21	0.20	0.20	5.30

Lõuna

Kala pikkpoiss	60	154	8.51	11.02	5.17
Valge kaste maitserohelisega	50	57	0.85	4.80	2.65
Keedetud kartulid	150	156	3.99	0.21	35.49
Valge redise - hapukooresalat	50	22	0.65	1.55	1.81
Maasikasmuuti	150	76	3.62	2.74	9.40
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62

Õhtusöök

Makaroniroog juustuga	180	318	15.63	9.23	42.12
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62
Nuikapsas	50	12	0.25	0.10	3.00
Kokku :		1318	50.25	41.70	185.32

neljapäev, 22.jaanuar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
-----------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Ahjuomlett	150	164	11.57	8.83	8.71
Rukkileib juustuvõiga	30	96	3.50	4.60	10.10
Soe piparmündi - marjajook	150	11	0.25	0.09	3.06
Õun	50	20	0.10	0.18	4.95

Lõuna

Kõrvitsapüreesupp kanalihaga	250	139	11.69	5.31	12.12
Röstitud sepikukuubikud	20	82	4.22	1.30	12.28
Kamavaht	100	93	2.73	0.51	20.00
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40
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
Valge redis	50	8	0.50	0.05	1.75
Kokku :		1270	56.90	35.00	181.74

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 6–7 aastased

reede, 23.jaanuar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
Hommikusöök					
Neljaviiljapuder	200	306	5.78	23.36	18.94
Maasika toormoos	20	8	0.12	0.03	1.87
Soe kummeli - apelsini jook	150	6	0.16	0.02	1.53
Apelsin	50	22	0.55	0.05	5.10
Lõuna					
Makaronid veisehakklihaga	250	360	14.50	12.19	47.82
Porgandi - jääkapsasalat	50	16	0.52	0.42	3.05
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97
Pria piim, R 2.5 %	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatode	40	115	3.28	1.34	21.30
Õhtusöök					
Hapukapsasupp	200	75	2.38	0.56	16.01
Leivatode	40	115	3.28	1.34	21.30
Kaalikas	50	15	0.50	0.15	3.65
Kokku :		1105	34.82	42.58	146.57

Nädala keskmine :

1246	47.34	39.73	175.25
------	-------	-------	--------



Allergeen

1;2

1;2
11
2
1;11;2

4
1;11;2

Allergeen

2

2
1
2
1;11;2

2
1;11;2



Allergeen

1;2
1;2

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

1;2;3
1;11;2

Allergeen

1;2;3
1;2

2
1
1
2
1;11;2

2
2
1;11;2



Allergeen

1;2

1
11
2
1;11;2

1
1;11;2