

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

esmaspäev, 20.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
------------------------	----------	------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Viieviljapuder	150	264	4.55	15.09	26.25
Mustsõstar	10	5	0.11	0.04	1.36
Hibiskuse tee	130	0	0	0	0
Oun	30	12	0.06	0.11	2.97

Lõuna

Bolognese kaste	100	70	6.48	1.97	6.87
Keedetud täisterapasta	100	175	5.20	4.76	26.00
Kapsasalat paprikaga	30	7	0.33	0.06	1.66
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48
Puuvilja - jogurtikokteil	130	96	3.86	3.02	13.24
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65

Ohtusöök

Kartulisupp roheliste läätsetega	130	87	4.82	0.40	15.25
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65
Kurk	30	3	0.18	0.03	0.63
Kokku :		891	31.15	31.19	118.01

teisipäev, 21.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
------------------------	----------	------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Täisterakaerahelbepuder	150	295	6.35	16.08	32.28
Aedmarjamoos	10	22	0	0	5.50
Kummeli tee	130	0	0	0	0
Pirn	30	13	0.12	0.12	3.18

Lõuna

Kõogivilja-riisisupp kanalihaga	180	114	9.20	0.35	18.90
Piimapuding	130	107	3.53	2.93	16.58
Marja toormoos	10	6	0.05	0.01	1.50
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65

Ohtusöök

Tatrapuder	130	164	5.41	2.86	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
Nuikapsas	30	7	0.15	0.06	1.80
Kokku :		929	32.12	28.87	137.57

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

kolmapäev, 22.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
------------------------	----------	------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Omlätt roheline sibulaga	130	110	7.52	6.69	4.59
Rukkileib toorjuustuga	25	60	2.25	1.47	9.50
Soe piparmündi - marjajook	130	10	0.21	0.08	2.65
Ploom	30	13	0.21	0.18	2.82

Lõuna

Ahjusealiha	40	76	12.42	2.90	0
Valge kaste maitserohelisega	40	33	0.76	2.42	2.27
Keedetud kartulid	100	104	2.66	0.14	23.66
Hapukapsa - peedisalat	30	16	0.36	0.66	2.26
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48
Banaani-maasika kakaosmuuti	130	90	3.63	2.67	12.71
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97

Õhtusöök

Aedviljapüreesupp sulajuustuga	130	64	3.40	2.79	7.10
Röstitud sepikukuubikud	20	82	4.22	1.30	12.28
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65
Tomat	30	6	0.21	0.06	1.11
Kokku :		864	44.23	27.41	110.05

neljapäev, 23.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
------------------------	----------	------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Riisipuder	150	303	5.22	15.26	36.16
Mustsõstra toormoos	10	12	0.09	0.03	3.08
Soe kummeli - apelsini jook	130	6	0.14	0.01	1.33
Banaan	30	31	0.36	0.09	7.29

Lõuna

Kalasupp tomatiga	180	109	8.07	5.76	6.77
Marjane sepikuvorm	80	152	4.85	2.45	28.10
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40
Leivatoode	10	29	0.82	0.34	5.32

Õhtusöök

Makaronid kalkunilihaga	130	176	8.77	2.19	29.80
Piim, R 2,5%	100	53	3.00	2.50	4.80
Leivatoode	10	29	0.82	0.34	5.32
Valge redis	30	5	0.30	0.03	1.05
Kokku :		931	33.94	30.25	131.42

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

reede, 24.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
--------------------	----------	------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Piima - lõuna - eesti tangusupp	150	196	3.65	14.73	12.30
Rukkileib ahjukalaga	25	81	2.64	4.06	8.41
Piparmündi tee	130	0	0	0	0
Oun	30	12	0.06	0.11	2.97

Lõuna

Kikerhernekaste	100	166	5.87	8.65	13.42
Keedetud täisterariis	100	122	2.20	1.66	22.89
Porgandisalat õunaga	30	21	0.23	1.16	2.67
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48
Maasikasmuuti	100	105	2.38	1.77	19.76
Leivatoode	10	29	0.82	0.34	5.32

Ohtusöök

Kartulipuder kanalihaga	130	122	7.69	1.90	19.02
Maitsevesi	130	2	0.09	0.12	0.62
Leivatoode	10	29	0.82	0.34	5.32
Värske kapsas	30	7	0.33	0.06	1.62
Kokku :		947	29.06	39.27	116.80

Nädala keskmine :

912	34.1	31.4	122.77
-----	------	------	--------



Allergeen

1;2

1;3
11
2
1;11;2

1;11;2

Allergeen

1;2

2
1;11;2

2
2
1;11;2



Allergeen

2;3
1;2

1;2
11
2
1;11;2

2
1;2
1;11;2

Allergeen

2

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

1
2
1;11;2



Allergeen

1;2
1;2

2
11
2
1;11;2

2
1;11;2

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 4–5 aastased

esmaspäev, 20.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
------------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Viieviljapuder	200	315	6.04	16.02	34.95
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

Bolognese kaste	130	91	8.42	2.56	8.93
Keedetud täisterapasta	130	227	6.76	6.18	33.80
Kapsasalat paprikaga	40	10	0.44	0.08	2.22
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48
Puuvilja - jogurtikokteil	150	111	4.46	3.48	15.27
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97

Ohtusöök

Kartulisupp rohelistel läätsedega	150	101	5.56	0.46	17.59
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30
Kurk	40	4	0.24	0.04	0.84
Kokku :		1142	40.24	35.76	160.03

teisipäev, 21.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
------------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Täisterakaerahelbepuder	200	318	8.41	13.24	42.95
Aedmarjamoos	10	22	0	0	5.50
Kummeli tee	150	0	0	0	0
Pirn	40	17	0.16	0.16	4.24

Lõuna

Kõogivilja-riisisupp kanalihaga	200	126	10.23	0.39	21.00
Piimapuding	150	123	4.07	3.38	19.12
Marja toormoos	10	6	0.05	0.01	1.50
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97

Ohtusöök

Tatrapuder	150	189	6.25	3.30	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	30	86	2.46	1.01	15.97
Nuikapsas	40	10	0.20	0.08	2.40
Kokku :		1092	38.60	29.70	170.18

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 4–5 aastased

kolmapäev, 22.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
------------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Omlätt roheline sibulaga	150	127	8.68	7.71	5.30
Rukkileib toorjuustuga	30	72	2.70	1.76	11.41
Soe piparmündi - marjajook	150	11	0.25	0.09	3.06
Ploom	40	17	0.28	0.24	3.76

Lõuna

Ahjusealiha	50	95	15.52	3.62	0
Valge kaste maitserohelisega	50	42	0.95	3.02	2.83
Keedetud kartulid	130	135	3.46	0.18	30.76
Hapukapsa - peedisalat	40	22	0.48	0.88	3.01
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97
Banaani-maasika kakaosmuuti	150	104	4.19	3.08	14.67
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30

Õhtusöök

Aedviljapüreesupp sulajuustuga	150	73	3.92	3.22	8.19
Rõstitud sepikukuubikud	20	82	4.22	1.30	12.28
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97
Tomat	40	8	0.28	0.08	1.48
Kokku :		1101	55.23	36.27	138.99

neljapäev, 23.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
------------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Riisipuder	200	292	6.87	8.04	48.07
Mustsõstra toormoos	10	12	0.09	0.03	3.08
Soe kummeli - apelsini jook	150	6	0.16	0.02	1.53
Banaan	40	42	0.48	0.12	9.72

Lõuna

Kalasupp tomatiga	200	122	8.96	6.40	7.53
Marjane sepikuvorm	100	191	6.07	3.06	35.13
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97

Õhtusöök

Makaronid kalkunilihaga	150	203	10.11	2.53	34.38
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 :		1167	44.13	26.96	186.51

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 4–5 aastased

reede, 24.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
--------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Piima - lõuna - eesti tangusupp	200	150	4.78	7.35	16.25
Rukkileib ahjukalaga	30	97	3.17	4.87	10.09
Piparmündi tee	150	0	0	0	0
Oun	40	16	0.08	0.14	3.96

Lõuna

Kikerhernekaste	130	216	7.63	11.25	17.45
Keedetud täisterariis	130	158	2.87	2.16	29.76
Porgandisalat õunaga	40	27	0.30	1.55	3.56
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48
Maasikasmuuti	150	158	3.57	2.66	29.64
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97

Ohtusöök

Kartulipuder kanalihaga	150	141	8.88	2.19	21.94
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65
Värske kapsas	40	10	0.44	0.08	2.16
Kokku :		1174	38.20	38.44	164.62

Nädala keskmine :	1135	43.28	33.43	164.07
-------------------	------	-------	-------	--------



Allergeen

1;2

1;3
11
2
1;11;2

1;11;2

Allergeen

1;2

2
1;11;2

2
2
1;11;2



Allergeen

2;3
1;2

1;2
11
2
1;11;2

2
1;2
1;11;2

Allergeen

2

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

1
2
1;11;2



Allergeen

1;2
1;2

2

11
2
1;11;2

2
1;11;2

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 6–7 aastased

esmaspäev, 20.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
------------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Viieviljapuder	200	352	6.07	20.12	34.99
Mustsõstar	20	10	0.22	0.08	2.72
Hibiskuse tee	150	0	0	0	0
Oun	50	20	0.10	0.18	4.95

Lõuna

Bolognese kaste	150	105	9.72	2.95	10.31
Keedetud täisterapasta	150	262	7.80	7.13	39.00
Kapsasalat paprikaga	50	12	0.55	0.10	2.77
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48
Puuvilja - jogurtikokteil	150	111	4.46	3.48	15.27
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97

Ohtusöök

Kartulisupp roheliste läätsetega	200	134	7.41	0.62	23.46
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62
Kurk	50	5	0.30	0.05	1.05
Kokku :		1298	45.47	41.77	179.59

teisipäev, 21.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
------------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Täisterakaerahelbepuder	200	318	8.41	13.24	42.95
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00
Kummeli tee	150	0	0	0	0
Pirn	50	21	0.20	0.20	5.30

Lõuna

Köögivilja-riisisupp kanalihaga	250	158	12.78	0.49	26.25
Piimapuding	150	123	4.07	3.38	19.12
Marja toormoos	20	13	0.11	0.01	3.01
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97

Ohtusöök

Tatrapuder	200	253	8.33	4.40	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	30	86	2.46	1.01	15.97
Nuikapsas	50	12	0.25	0.10	3.00
Kokku :		1221	43.38	30.96	195.70

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 6–7 aastased

kolmapäev, 22.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
------------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Omlätt roheline sibulaga	150	127	8.68	7.71	5.30
Rukkileib toorjuustuga	30	72	2.70	1.76	11.41
Soe piparmündi - marjajook	150	11	0.25	0.09	3.06
Ploom	50	21	0.35	0.30	4.70

Lõuna

Ahjusealiha	60	114	18.63	4.35	0
Valge kaste maitserohelisega	50	42	0.95	3.02	2.83
Keedetud kartulid	150	156	3.99	0.21	35.49
Hapukapsa - peedisalat	50	27	0.60	1.10	3.76
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97
Banaani-maasika kakaosmuuti	150	104	4.19	3.08	14.67
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62

Ohtusöök

Aedviljapüreesupp sulajuustuga	230	113	6.01	4.94	12.56
Röstitud sepikukuubikud	20	82	4.22	1.30	12.28
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62
Tomat	50	9	0.35	0.10	1.85
Kokku :		1278	63.68	40.06	166.12

neljapäev, 23.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
------------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Riisipuder	200	254	6.84	3.94	48.03
Mustsõstra toormoos	20	24	0.18	0.06	6.17
Soe kummeli - apelsini jook	150	6	0.16	0.02	1.53
Banaan	50	52	0.60	0.15	12.15

Lõuna

Kalasupp tomatiga	250	152	11.20	8.00	9.41
Marjane sepikuvorm	100	191	6.07	3.06	35.13
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97

Ohtusöök

Makaronid kalkunilihaga	180	243	12.14	3.03	41.26
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 :		1253	49.50	25.37	206.42

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 6–7 aastased

reede, 24.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
--------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Piima - lõuna - eesti tangusupp	200	150	4.78	7.35	16.25
Rukkileib ahjukalaga	30	97	3.17	4.87	10.09
Piparmündi tee	150	0	0	0	0
Oun	50	20	0.10	0.18	4.95

Lõuna

Kikerhernekaste	150	249	8.80	12.98	20.13
Keedetud täisterariis	150	182	3.31	2.50	34.34
Porgandisalat õunaga	50	34	0.38	1.94	4.45
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48
Maasikasmuuti	150	158	3.57	2.66	29.64
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97

Ohtusöök

Kartulipuder kanalihaga	200	188	11.84	2.92	29.26
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97
Värske kapsas	50	12	0.55	0.10	2.70
Kokku :		1320	43.80	42.03	186.94

Nädala keskmine :

1274	49.17	36.04	186.95
------	-------	-------	--------



Allergeen

1;2

1;3
11
2
1;11;2

1;11;2

Allergeen

1;2

2
1;11;2

2
2
1;11;2



Allergeen

2;3
1;2

1;2
11
2
1;11;2

2
1;2
1;11;2

Allergeen

2

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

1
2
1;11;2



Allergeen

1;2
1;2

2
11
2
1;11;2

2
1;11;2