

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

esmaspäev, 22.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
-------------------------	----------	------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Maisimannapuder	150	264	4.49	19.33	18.07
Maasikas	20	8	0.14	0.02	1.84
Hibiskuse tee	130	0	0	0	0
Oun	30	12	0.06	0.11	2.97

Lõuna

Kurzeme strooganov	100	107	6.88	7.13	4.25
Keedetud tatar	100	118	4.16	1.20	23.20
Hiinakapsasalat tilliga	30	8	0.51	0.25	1.04
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97

Ohtusöök

Kalasupp sulajuustuga	130	115	8.67	7.16	4.56
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97
Värske kurk	30	3	0.18	0.03	0.63
Kokku :		901	34.90	42.56	95.74

teisipäev, 23.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
-------------------------	----------	------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Viieviljapuder	150	262	4.58	19.19	16.56
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00
Kummeli tee	130	0	0	0	0
Mandariin	30	9	0.21	0.03	2.13

Lõuna

Kartuli-läätse püreesupp	180	137	8.37	0.57	25.14
Röstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.14
Ouna - odravaht	100	104	1.38	0.45	23.96
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65

Ohtusöök

Ahjupirukas tomati-juustukattega	60	131	5.45	8.77	7.94
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Porgand	30	10	0.30	0.12	2.31
Kokku :		889	29.29	34.82	114.23

Nädala keskmine :	895	32.1	38.69	104.98
-------------------	-----	------	-------	--------



Allergeen

2

1;2

11
2
1;11;2

2;4
1;11;2

Allergeen

1;2

1
1
2
1;11;2

1;2;3
2

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 4–5 aastased

esmaspäev, 22.detsember	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g
-------------------------	----------	--------------	----------	----------	----------------

Hommiüksöö

Maisimannapuder	200	302	5.95	20.31	24.04
Maasikas	20	8	0.14	0.02	1.84
Hibiskuse tee	150	0	0	0	0
Õun	40	16	0.08	0.14	3.96

Lõuna

Kurzeme strooganov	130	140	8.95	9.27	5.52
Keedetud tatar	130	153	5.41	1.56	30.17
Hiinakapsasalat tilliga	40	10	0.68	0.33	1.38
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

Ohtusöö

Kalasupp sulajuustuga	150	133	10.00	8.26	5.27
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30
Värske kurk	40	4	0.24	0.04	0.84
Kokku :		1117	44.04	50.10	124.10

teisipäev, 23.detsember	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g
-------------------------	----------	--------------	----------	----------	----------------

Hommiüksöö

Viieviljapuder	200	300	6.07	20.12	22.02
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00
Kummeli tee	150	0	0	0	0
Mandariin	40	12	0.28	0.04	2.84

Lõuna

Kartuli-läätse püreesupp	200	152	9.30	0.64	27.93
Rõstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.14
Õuna - odravaht	100	104	1.38	0.45	23.96
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97

Ohtusöö

Ahjupirukas tomati-juustukattega	100	219	9.09	14.62	13.23
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Porgand	40	13	0.40	0.16	3.08
Kokku :		1064	36.34	42.06	134.57

Nädala keskmine :	1091	40.19	46.08	129.34
-------------------	------	-------	-------	--------



Allergeen

2

1;2

11
2
1;11;2

2;4
1;11;2

Allergeen

1;2

1
1
2
1;11;2

1;2;3
2

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 6–7 aastased

esmaspäev, 22.detsember	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g
-------------------------	----------	--------------	----------	----------	----------------

Hommikusöök

Maisimannapuder	200	302	5.95	20.31	24.04
Maasikas	20	8	0.14	0.02	1.84
Hibiskuse tee	150	0	0	0	0
Oun	50	20	0.10	0.18	4.95

Lõuna

Kurzeme strooganov	150	161	10.33	10.70	6.38
Keedetud tatar	150	176	6.25	1.80	34.81
Hiinakapsasalat tilliga	50	13	0.85	0.41	1.73
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

Kalasupp sulajuustuga	200	177	13.34	11.02	7.02
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62
Värske kurk	50	5	0.30	0.05	1.05
Kokku :		1271	51.49	55.34	143.54

teisipäev, 23.detsember	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g
-------------------------	----------	--------------	----------	----------	----------------

Hommikusöök

Viieviljapuder	200	322	6.09	22.58	22.05
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00
Kummeli tee	150	0	0	0	0
Mandariin	50	15	0.35	0.05	3.55

Lõuna

Kartuli-läätse püreesupp	250	190	11.63	0.80	34.91
Röstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.14
Ouna - odravaht	100	104	1.38	0.45	23.96
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62

Ohtusöök

Ahjupirukas tomati-juustukattega	120	262	10.91	17.55	15.88
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Porgand	50	17	0.50	0.20	3.85
Kokku :		1233	42.32	48.33	156.36

Nädala keskmine :	1252	46.9	51.84	149.95
-------------------	------	------	-------	--------



Allergeen

2

1;2
11
2
1;11;2

2;4
1;11;2

Allergeen

1;2

1
1
2
1;11;2

1;2;3
2