

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

esmaspäev, 23.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
---------------------	----------	------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Rukkihelbepuder	150	281	4.51	22.33	16.35
Marjasegu	20	7	0.20	0.02	1.12
Piparmündi tee	130	0	0	0	0
Banaan	30	31	0.36	0.09	7.29

Lõuna

Läätsebolognese	100	94	6.52	0.50	16.26
Keedetud täisteraspagetid	100	144	5.20	1.26	26.00
Hiinakapsalat maisiga	30	11	0.56	0.26	1.78
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24
Piim, R 2,5%	100	53	3.00	2.50	4.80
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97

Õhtusöök

Koorene sealihaseg	100	64	4.35	3.44	4.01
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97
Kapsas	30	7	0.33	0.06	1.62
Kokku :		892	31.09	34.67	112.41

teisipäev, 24.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
---------------------	----------	------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Riisipuder	150	349	5.27	22.64	31.00
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00
Hibiskuse tee	130	0	0	0	0
Õun	30	12	0.06	0.11	2.97

Lõuna

Kanasupp valgete ubadega	180	76	8.99	0.25	10.43
Piimapuding	130	107	3.53	2.93	16.58
Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65

Õhtusöök

Kartuli - lõhe ahjuroog	100	150	10.51	7.33	10.85
Piim, R 2,5%	100	53	3.00	2.50	4.80
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65
Kaalikas	20	6	0.20	0.06	1.46
Kokku :		920	35.02	37.19	111.64

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

kolmapäev, 25.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
---------------------	----------	------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Kaheksaviljapuder	150	288	5.41	23.02	14.71
Maasika toormoos	20	8	0.12	0.03	1.87
Kummeli tee	130	0	0	0	0
Apelsin	30	13	0.33	0.03	3.06

Lõuna

Sealiharisoto	180	202	9.67	3.29	33.94
Koorekaste peterselliga	40	52	0.79	4.25	2.58
Valge redise - porgandisalat	30	8	0.30	0.08	1.88
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

Õhtusöök

Värskekapsasupp lihata	130	33	1.09	0.17	7.49
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97
Tomat	30	6	0.21	0.06	1.11
Kokku :		876	27.73	38.26	105.82

neljapäev, 26.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
---------------------	----------	------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Omlett ürtidega	80	68	4.64	4.13	2.85
Sepik ürdivõiga	30	115	1.63	7.46	9.60
Soe piparmündi - marjajook	130	10	0.21	0.08	2.65
Õun	30	12	0.06	0.11	2.97

Lõuna

Selge kalasupp	180	67	8.90	0.53	7.08
Kaerahelbe - marjakrõbedik	100	247	4.52	5.38	44.33
Vaniljekaste	20	17	0.60	0.50	2.65
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65

Õhtusöök

Tatar hakklihaga	100	133	5.36	5.18	17.16
Külm hapukoorekaste	30	32	0.92	2.58	1.22
Piim, R 2,5%	100	53	3.00	2.50	4.80
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97
Porgand	30	10	0.30	0.12	2.31
Kokku :		908	34.24	30.25	124.24

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

reede, 27.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
-----------------	----------	------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Piima- nisuhelbesupp	150	220	4.34	16.55	14.13
Rukkivõileib värskel kurgiga	25	67	1.96	2.43	9.38
Soe kummeli - apelsini jook	100	4	0.11	0.01	1.02
Pirn	30	13	0.12	0.12	3.18

Lõuna

Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	40	66	11.29	2.31	0
Koorekaste tilliga	40	52	0.79	4.25	2.72
Keedetud kartulid	100	104	2.66	0.14	23.66
Peedisalat	30	13	0.48	0.06	2.61
Ahjuõunasmuuti	80	37	1.36	1.15	5.64
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65

Õhtusöök

Keedetud täisterapasta	90	130	4.68	1.13	23.40
Riivjuust	10	30	2.91	2.05	0.05
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 :		890	35.04	32.06	114.83

Nädala keskmine :

897	32.62	34.49	113.79
-----	-------	-------	--------



Allergeen

1;2

9
1;3
11
2
1;11;2

2
1;11;2

Allergeen

2

2
1;11;2

2;3;4
2
1;11;2



Allergeen

1;2

1;2
11
2
1;11;2

1;11;2

Allergeen

2;3
1;2

4
1;2
2
1;11;2

2
2
1;11;2



Allergeen

1;2
1;2

1;2
2
1;11;2

1
2
1;11;2

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 4–5 aastased

esmaspäev, 23.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
---------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Rukkihelbepuder	200	284	5.95	19.93	21.68
Marjasegu	20	7	0.20	0.02	1.12
Piparmündi tee	150	0	0	0	0
Banaan	40	42	0.48	0.12	9.72

Lõuna

Läätsebolognese	130	122	8.48	0.65	21.14
Keedetud täisteraspagetid	130	187	6.76	1.64	33.80
Hiinakapsalat maisiga	40	15	0.74	0.35	2.37
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

Õhtusöök

Koorene sealihasupp	150	95	6.52	5.16	6.02
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30
Kapsas	40	10	0.44	0.08	2.16
Kokku :		1113	42.16	38.12	149.09

teisipäev, 24.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
---------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Riisipuder	200	263	6.87	8.04	41.08
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00
Hibiskuse tee	150	0	0	0	0
Õun	40	16	0.08	0.14	3.96

Lõuna

Kanasupp valgete ubadega	200	85	9.99	0.28	11.58
Piimapuding	150	123	4.07	3.38	19.12
Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30

Õhtusöök

Kartuli - lõhe ahjuroog	150	225	15.76	10.99	16.28
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30
Kaalikas	40	12	0.40	0.12	2.92
Kokku :		1072	47.66	28.78	155.79

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 4–5 aastased

kolmapäev, 25.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g
---------------------	----------	--------------	----------	----------	----------------

Hommikusöök

Kaheksaviljapuder	200	317	7.17	23.32	19.53
Maasika toormoos	20	8	0.12	0.03	1.87
Kummeli tee	150	0	0	0	0
Apelsin	40	17	0.44	0.04	4.08

Lõuna

Sealiharisoto	200	224	10.74	3.65	37.71
Koorekaste peterselliga	50	65	0.98	5.32	3.22
Valge redise - porgandisalat	40	11	0.40	0.11	2.50
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30

Õhtusöök

Värskekapsasupp lihata	150	39	1.26	0.20	8.64
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30
Tomat	40	8	0.28	0.08	1.48
Kokku :		1066	35.12	45.11	131.35

neljapäev, 26.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g
---------------------	----------	--------------	----------	----------	----------------

Hommikusöök

Omlett ürtidega	130	111	7.54	6.70	4.64
Sepik ürdivõiga	30	115	1.63	7.46	9.60
Soe piparmündi - marjajook	150	11	0.25	0.09	3.06
Õun	40	16	0.08	0.14	3.96

Lõuna

Selge kalasupp	200	75	9.89	0.59	7.86
Kaerahelbe - marjakrõbedik	100	247	4.52	5.38	44.33
Vaniljekaste	20	17	0.60	0.50	2.65
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97

Õhtusöök

Tatar hakklihaga	150	200	8.04	7.77	25.74
Külm hapukoorekaste	30	32	0.92	2.58	1.22
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30
Porgand	40	13	0.40	0.16	3.08
Kokku :		1104	43.36	36.84	149.41

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 4–5 aastased

reede, 27.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
-----------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Piima- nisuhelbesupp	200	162	5.69	7.58	18.68
Rukkivõileib värskes kurgiga	30	81	2.35	2.92	11.26
Soe kummeli - apelsini jook	150	6	0.16	0.02	1.53
Pirn	40	17	0.16	0.16	4.24

Lõuna

Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	50	83	14.11	2.88	0
Koorekaste tilliga	50	65	0.99	5.31	3.40
Keedetud kartulid	130	135	3.46	0.18	30.76
Peedisalat	40	17	0.64	0.08	3.48
Ahjuõunasmuuti	150	70	2.55	2.15	10.58
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30

Ohtusöök

Keedetud täisterapasta	130	187	6.76	1.64	33.80
Riivjuust	10	30	2.91	2.05	0.05
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 :		1096	46.64	27.87	163.49

Nädala keskmine :

1090	42.99	35.34	149.83
------	-------	-------	--------



Allergeen

1;2

9
1;3
11
2
1;11;2

2
1;11;2

Allergeen

2

2
1;11;2

2;3;4
2
1;11;2



Allergeen

1;2

1;2
11
2
1;11;2

1;11;2

Allergeen

2;3
1;2

4
1;2
2
1;11;2

2
2
1;11;2



Allergeen

1;2
1;2

1;2
2
1;11;2

1
2
1;11;2

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 6–7 aastased

esmaspäev, 23.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
---------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Rukkihelbepuder	200	284	5.95	19.93	21.68
Marjasegu	20	7	0.20	0.02	1.12
Piparmündi tee	150	0	0	0	0
Banaan	50	52	0.60	0.15	12.15

Lõuna

Läätsebolognese	150	141	9.78	0.75	24.39
Keedetud täisteraspagetid	150	216	7.80	1.89	39.00
Hiinakapsalat maisiga	50	19	0.92	0.44	2.96
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

Õhtusöök

Koorene sealihaseg	200	127	8.70	6.87	8.02
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62
Kapsas	50	12	0.55	0.10	2.70
Kokku :		1266	48.73	41.00	173.74

teisipäev, 24.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
---------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Riisipuder	200	263	6.87	8.04	41.08
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00
Hibiskuse tee	150	0	0	0	0
Õun	50	20	0.10	0.18	4.95

Lõuna

Kanasupp valgete ubadega	250	106	12.49	0.35	14.48
Piimapuding	150	123	4.07	3.38	19.12
Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62

Õhtusöök

Kartuli - lõhe ahjuroog	200	300	21.02	14.65	21.70
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62
Kaalikas	50	15	0.50	0.15	3.65
Kokku :		1233	57.18	33.26	176.47

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 6–7 aastased

kolmapäev, 25.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
---------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Kaheksaviiljapuder	200	317	7.17	23.32	19.53
Maasika toormoos	20	8	0.12	0.03	1.87
Kummeli tee	150	0	0	0	0
Apelsin	50	22	0.55	0.05	5.10

Lõuna

Sealiharisoto	250	281	13.42	4.57	47.13
Koorekaste peterselliga	50	65	0.98	5.32	3.22
Valge redise - porgandisalat	50	14	0.50	0.13	3.13
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62

Õhtusöök

Värskekapsasupp lihata	200	51	1.68	0.27	11.52
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62
Tomat	50	9	0.35	0.10	1.85
Kokku :		1202	40.14	46.83	156.31

neljapäev, 26.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
---------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Omlett ürtidega	150	128	8.70	7.74	5.35
Sepik ürdivõiga	30	115	1.63	7.46	9.60
Soe piparmündi - marjajook	150	11	0.25	0.09	3.06
Õun	50	20	0.10	0.18	4.95

Lõuna

Selge kalasupp	250	93	12.37	0.74	9.83
Kaerahelbe - marjakrõbedik	100	247	4.52	5.38	44.33
Vaniljekaste	20	17	0.60	0.50	2.65
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30

Õhtusöök

Tatar hakklihaga	200	266	10.71	10.36	34.32
Külm hapukoorekaste	30	32	0.92	2.58	1.22
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62
Porgand	50	17	0.50	0.20	3.85
Kokku :		1271	51.43	41.37	173.08

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 6–7 aastased

reede, 27.märts	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
-----------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Piima- nisuhelbesupp	200	162	5.69	7.58	18.68
Rukkivõileib värskel kurgiga	30	81	2.35	2.92	11.26
Soe kummeli - apelsini jook	150	6	0.16	0.02	1.53
Pirn	50	21	0.20	0.20	5.30

Lõuna

Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	60	99	16.93	3.46	0
Koorekaste tilliga	50	65	0.99	5.31	3.40
Keedetud kartulid	150	156	3.99	0.21	35.49
Peedialat	50	22	0.80	0.10	4.35
Ahjuõunasmuuti	150	70	2.55	2.15	10.58
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30

Õhtusöök

Keedetud täisterapasta	180	259	9.36	2.27	46.80
Riivjuust	10	30	2.91	2.05	0.05
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30
Nuikapsas	50	12	0.25	0.10	3.00
Kokku :		1216	52.84	29.19	183.75

Nädala keskmine :

1238	50.06	38.33	172.67
------	-------	-------	--------



Allergeen

1;2

9
1;3
11
2
1;11;2

2
1;11;2

Allergeen

2

2
1;11;2

2;3;4
2
1;11;2



Allergeen

1;2

1;2
11
2
1;11;2

1;11;2

Allergeen

2;3
1;2

4
1;2
2
1;11;2

2
2
1;11;2



Allergeen

1;2
1;2

1;2
2
1;11;2

1
2
1;11;2