

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

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

Hommikusöök

Rukkihelbepuder	150	326	4.55	27.25	16.40
Maasikas	20	8	0.14	0.02	1.84
Hibiskuse tee	130	0	0	0	0
Pirn	30	13	0.12	0.12	3.18

Lõuna

Köögivilja - läätseguljašš	100	104	6.35	1.02	15.44
Keedetud tatar	100	118	4.16	1.20	23.20
Kõrvitsa - kaalikasalat	30	14	0.25	0.20	3.02
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74
Piim, R 2,5%	100	53	3.00	2.50	4.80
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97

Õhtusöök

Kanasupp	100	37	4.53	0.13	4.77
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97
Nuikapsas	30	7	0.15	0.06	1.80
Kokku :		867	28.85	35.83	107.13

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

Hommikusöök

Täisterakaerahelbepuder	150	183	6.29	7.88	23.20
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00
Kibuvitsa tee	130	0	0	0	0
Banaan	30	31	0.36	0.09	7.29

Lõuna

Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	40	66	11.29	2.31	0
Valge kaste maitserohelisega	40	46	0.68	3.84	2.12
Keedetud täisterapasta	100	144	5.20	1.26	26.00
Hiinakapsasalat värskel kurgiga	30	7	0.42	0.23	0.91
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97

Õhtusöök

Juurviljapüreesupp	100	71	3.42	2.27	9.76
Rõstitud sepikukuubikud	20	82	4.22	1.30	12.28
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97
Porgand	30	10	0.30	0.12	2.31

Lasteaia nädalamenüü



Grupp

1–3 aastased

Kokku :	924	40.85	24.44	132.81
---------	-----	-------	-------	--------

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

Hommikusöök

Neljaviiljapuder	150	282	4.38	23.26	14.26
Maasika toormoos	20	8	0.12	0.03	1.87
Soe kummeli - apelsini jook	130	6	0.14	0.01	1.33
Pirn	30	13	0.12	0.12	3.18

Lõuna

Kalasupp sulajuustuga	180	160	12.01	9.91	6.32
Kohupiimakreem marjadega	130	183	6.21	10.11	15.84
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97

Õhtusöök

Tatar hakklihaga	100	133	5.36	5.18	17.16
Maitsevesi	130	2	0.09	0.12	0.62
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65
Värske paprika	30	8	0.33	0.06	1.92
Kokku :	939	32.86	50.48	89.12	

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

Hommikusöök

Piima - odrakruubisupp	150	289	3.86	24.63	13.06
Rukkileib ürdivõiga	30	95	2.58	3.90	12.32
Apelsin	30	13	0.33	0.03	3.06

Lõuna

Hautatud kartulid tomati ja sealihaga	180	134	8.47	2.91	19.25
Peedi - küüslaugusalat	30	15	0.49	0.21	2.67
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74
Ahjuõunasmuuti	130	60	2.21	1.86	9.16
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97

Õhtusöök

Keedetud täisterapasta	100	144	5.20	1.26	26.00
Riivjuust	10	30	2.91	2.05	0.05
Piparmündi tee	130	0	0	0	0
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65
Värske kapsas	30	7	0.33	0.06	1.62
Kokku :	947	31.16	39.90	114.55	

Lasteaia nädalamenüü



Grupp

1–3 aastased

Nädala keskmine :	919	33.43	37.66	110.9
-------------------	-----	-------	-------	-------



Allergeen

1;2

11
2
1;11;2

1;11;2

Allergeen

1;2

1;2
1
2
1;11;2

2
1
1;11;2



--

Allergeen

1;2

2;4
2
1;11;2

1;11;2

Allergeen

1;2
1;2

11
2
1;11;2

1
2
1;11;2

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 4–5 aastased

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

Hommikusöök

Rukkihelbepuder	200	314	5.97	23.21	21.72
Maasikas	20	8	0.14	0.02	1.84
Hibiskuse tee	150	0	0	0	0
Pirn	40	17	0.16	0.16	4.24

Lõuna

Köögivilja - läätseguljašš	130	135	8.25	1.33	20.07
Keedetud tatar	130	153	5.41	1.56	30.17
Kõrvitsa - kaalikasalat	40	18	0.34	0.27	4.02
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

Kanasupp	150	56	6.79	0.19	7.15
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30
Nuikapsas	40	10	0.20	0.08	2.40
Kokku :		1089	40.99	39.18	143.93

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

Hommikusöök

Täisterakaerahelbepuder	200	232	8.38	9.14	30.92
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00
Kibuvitsa tee	150	0	0	0	0
Banaan	40	42	0.48	0.12	9.72

Lõuna

Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	50	83	14.11	2.88	0
Valge kaste maitserohelisega	50	57	0.85	4.80	2.65
Keedetud täisterapasta	130	187	6.76	1.64	33.80
Hiinakapsasalat värskel kurgiga	40	9	0.55	0.30	1.21
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30

Õhtusöök

Juurviljapüreesupp	150	107	5.12	3.41	14.65
Röstitud sepikukuubikud	20	82	4.22	1.30	12.28
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30
Porgand	40	13	0.40	0.16	3.08

Lasteaia nädalamenüü



Grupp

4–5 aastased

Kokku :	1153	51.18	29.55	167.91
---------	------	-------	-------	--------

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

Hommikusöök

Neljaviiljapuder	200	276	5.76	20.08	18.90
Maasika toormoos	20	8	0.12	0.03	1.87
Soe kummeli - apelsini jook	150	6	0.16	0.02	1.53
Pirn	40	17	0.16	0.16	4.24

Lõuna

Kalasupp sulajuustuga	200	177	13.34	11.02	7.02
Kohupiimakreem marjadega	130	183	6.21	10.11	15.84
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30

Õhtusöök

Tatar hakklihaga	150	200	8.04	7.77	25.74
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97
Värske paprika	40	11	0.44	0.08	2.56
Kokku :		1083	40.07	51.76	115.68

reede, 27.veebruar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g
--------------------	----------	--------------	----------	----------	----------------

Hommikusöök

Piima - odrakruubisupp	200	295	5.07	23.00	17.31
Rukkileib ürdivõiga	30	95	2.58	3.90	12.32
Apelsin	40	17	0.44	0.04	4.08

Lõuna

Hautatud kartulid tomati ja sealihaga	200	149	9.42	3.24	21.39
Peedi - küüslaugusalat	40	19	0.66	0.28	3.56
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48
Ahjuõunasmuuti	150	70	2.55	2.15	10.58
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97

Õhtusöök

Keedetud täisterapasta	130	187	6.76	1.64	33.80
Riivjuust	10	30	2.91	2.05	0.05
Piparmündi tee	150	0	0	0	0
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97
Värske kapsas	40	10	0.44	0.08	2.16
Kokku :		1099	38.03	42.77	139.67

Lasteaia nädalamenüü



Grupp

4–5 aastased

Nädala keskmine :	1106	42.57	40.82	141.8
-------------------	------	-------	-------	-------



Allergeen

1;2

11
2
1;11;2

1;11;2

Allergeen

1;2

1;2
1
2
1;11;2

2
1
1;11;2



--

Allergeen

1;2

2;4
2
1;11;2

1;11;2

Allergeen

1;2
1;2

11
2
1;11;2

1
2
1;11;2

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 6–7 aastased

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

Hommikusöök

Rukkihelbepuder	200	314	5.97	23.21	21.72
Maasikas	20	8	0.14	0.02	1.84
Hibiskuse tee	150	0	0	0	0
Pirn	50	21	0.20	0.20	5.30

Lõuna

Köögivilja - läätseguljašš	150	155	9.52	1.53	23.15
Keedetud tatar	150	176	6.25	1.80	34.81
Kõrvitsa - kaalikasalat	50	23	0.42	0.34	5.03
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

Kanasupp	200	74	9.06	0.25	9.54
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62
Nuikapsas	50	12	0.25	0.10	3.00
Kokku :		1220	47.18	40.49	167.35

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

Hommikusöök

Täisterakaerahelbepuder	200	232	8.38	9.14	30.92
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00
Kibuvitsa tee	150	0	0	0	0
Banaan	50	52	0.60	0.15	12.15

Lõuna

Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	60	99	16.93	3.46	0
Valge kaste maitserohelisega	50	57	0.85	4.80	2.65
Keedetud täisterapasta	150	216	7.80	1.89	39.00
Hiinakapsasalat värskel kurgiga	50	11	0.69	0.38	1.51
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62

Õhtusöök

Juurviljapüreesupp	200	143	6.83	4.55	19.53
Rõstitud sepikukuubikud	20	82	4.22	1.30	12.28
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62
Porgand	50	17	0.50	0.20	3.85

Lasteaia nädalamenüü



Grupp

6–7 aastased

Kokku :	1307	58.75	32.35	192.13
---------	------	-------	-------	--------

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

Hommikusöök

Neljaviiljapuder	200	202	5.70	11.88	18.81
Maasika toormoos	20	8	0.12	0.03	1.87
Soe kummeli - apelsini jook	150	6	0.16	0.02	1.53
Pirn	50	21	0.20	0.20	5.30

Lõuna

Kalasupp sulajuustuga	250	222	16.67	13.77	8.78
Kohupiimakreem marjadega	130	183	6.21	10.11	15.84
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62

Õhtusöök

Tatar hakklihaga	200	266	10.71	10.36	34.32
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62
Värske paprika	50	14	0.55	0.10	3.20
Kokku :		1212	48.62	49.97	143.60

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

Hommikusöök

Piima - odrakruubisupp	200	295	5.07	23.00	17.31
Rukkileib ürdivõiga	30	95	2.58	3.90	12.32
Apelsin	50	22	0.55	0.05	5.10

Lõuna

Hautatud kartulid tomati ja sealihaga	250	186	11.77	4.04	26.74
Peedi - küüslaugusalat	50	24	0.82	0.35	4.45
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48
Ahjuõunasmuuti	150	70	2.55	2.15	10.58
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62

Õhtusöök

Keedetud täisterapasta	180	259	9.36	2.27	46.80
Riivjuust	10	30	2.91	2.05	0.05
Piparmündi tee	150	0	0	0	0
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62
Värske kapsas	50	12	0.55	0.10	2.70
Kokku :		1335	46.64	45.64	181.77

Lasteaia nädalamenüü



Grupp

6–7 aastased

Nädala keskmine :	1269	50.3	42.11	171.21
-------------------	------	------	-------	--------



Allergeen

1;2

11
2
1;11;2

1;11;2

Allergeen

1;2

1;2
1
2
1;11;2

2
1
1;11;2



--

Allergeen

1;2

2;4
2
1;11;2

1;11;2

Allergeen

1;2
1;2

11
2
1;11;2

1
2
1;11;2

