

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

esmaspäev, 24.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
------------------------	----------	------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Mannapuder	150	262	4.77	18.94	18.16
Maasikas	10	4	0.07	0.01	0.92
Hibiskuse tee	130	0	0	0	0
Õun	30	12	0.06	0.11	2.97

Lõuna

Kanakaste ürtidega	100	102	7.27	5.68	5.82
Keedetud täisterapasta	100	144	5.20	1.26	26.00
Porgandisalat jõhvikatega	30	16	0.26	0.28	3.50
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24
Maasika jogurtikokteil	130	62	3.09	2.30	7.38
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65

Õhtusöök

Kalasupp sulajuustuga	130	115	8.67	7.16	4.56
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65
Värske kurk	30	3	0.18	0.03	0.63
Kokku :		864	33.99	39.30	92.48

teisipäev, 25.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
------------------------	----------	------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Kaerahelbe- õunapuder	150	260	4.81	19.56	17.06
Aedmarjamoos	10	22	0	0	5.50
Kummeli tee	130	0	0	0	0
Pirn	30	13	0.12	0.12	3.18

Lõuna

Minestroone sealihaga	180	101	8.29	2.74	11.10
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72
Keefiri-maasikatarretis	130	69	4.86	2.31	7.41
Marja toormoos	10	4	0.09	0.01	0.62
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65

Õhtusöök

Köögiviljaroog	130	185	3.30	13.28	13.99
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65
Kõrvits	30	6	0.24	0.03	1.44
Kokku :		882	29.30	46.51	88.32

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

kolmapäev, 26.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
------------------------	----------	------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Odrahelbepuder	150	261	5.79	15.62	25.13
Marja toormoos	10	4	0.09	0.01	0.62
Soe piparmündi - marjajook	130	10	0.21	0.08	2.65
Oun	30	12	0.06	0.11	2.97

Lõuna

Kodune hakk-kotlet	40	116	5.94	9.27	2.02
Valge kaste maitserohelisega	40	46	0.68	3.84	2.12
Keedetud kartulid	100	104	2.66	0.14	23.66
Peedisalat köömnetega	30	14	0.48	0.21	2.61
Mango - banaanismuuti	130	80	3.24	2.39	11.88
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97

Ohtusöök

Kalkuni - aedviljasupp	130	49	5.34	0.66	5.95
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97
Porgand	30	10	0.30	0.12	2.31
Kokku :		878	29.71	34.47	113.86

neljapäev, 27.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
------------------------	----------	------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Omlett roheline sibulaga	100	85	5.78	5.14	3.53
Võisepik värske kurgiga	30	78	1.94	2.87	11.18
Piparmündi tee	130	0	0	0	0
Banaan	30	31	0.36	0.09	7.29

Lõuna

Lillkapsapüreesupp maisi ja porgandiga	180	78	2.25	3.96	9.40
Rõstitud sepikukuubikud	20	82	4.22	1.30	12.28
Marja- rukkivaht	100	88	1.70	0.36	19.76
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97

Ohtusöök

Makaroniroog juustuga	130	230	11.29	6.67	30.42
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 :		914	37.19	26.47	129.93

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

reede, 28.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
--------------------	----------	------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Piima - rukkihelbesupp	150	264	4.24	21.44	14.37
Rukkivõileib sulatatud juustuga	25	60	2.79	1.40	9.16
Soe kummeli - apelsini jook	130	6	0.14	0.01	1.33
Kiivi	30	14	0.30	0.12	3.21

Lõuna

Ahjus küpsetatud valge kalafilee	40	49	10.78	0.39	0.42
Koorekaste tilliga	40	52	0.79	4.25	2.72
Keedetud täisterariis	100	117	2.20	1.16	22.89
Valge redise salat maitserohelisega	30	6	0.32	0.19	1.07
Kaneeli-õuna smuuti	130	77	2.81	2.15	11.88
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97

Ohtusöök

Ahjupirukas kanaga	50	112	5.61	7.10	6.82
Maitsevesi	130	2	0.09	0.12	0.62
Tomat	30	6	0.21	0.06	1.11
Kokku :		852	32.74	39.40	91.57

Nädala keskmine :

878	32.59	37.23	103.23
-----	-------	-------	--------



Allergeen

1;2

1;2
1
11
2
1;11;2

2;4
1;11;2

Allergeen

1;2

1;9
2
2
1;11;2

1;2;9
2
1;11;2



Allergeen

1;2

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

1;11;2

Allergeen

2;3
1;2

2
1
1
2
1;11;2

1;2;3
2
1;11;2



Allergeen
1;2
1;2
10;4
1;2
2
1;11;2
1;2;3

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 4–5 aastased

esmaspäev, 24.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
------------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Mannapuder	200	300	6.32	19.79	24.16
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

Kanakaste ürtidega	130	133	9.46	7.39	7.56
Keedetud täisterapasta	130	187	6.76	1.64	33.80
Porgandisalat jõhvikatega	40	21	0.34	0.37	4.67
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24
Maasika jogurtikokteil	150	71	3.57	2.66	8.52
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97

Õhtusöök

Kalasupp sulajuustuga	150	133	10.00	8.26	5.27
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97
Värske kurk	40	4	0.24	0.04	0.84
Kokku :		1074	42.97	44.52	123.80

teisipäev, 25.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
------------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Kaerahelbe- õunapuder	200	297	6.37	20.61	22.69
Aedmarjamoos	10	22	0	0	5.50
Kummeli tee	150	0	0	0	0
Pirn	40	17	0.16	0.16	4.24

Lõuna

Minestroone sealihaga	200	113	9.21	3.05	12.34
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72
Keefiri-maasikatarretis	130	69	4.86	2.31	7.41
Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30

Õhtusöök

Köögiviljaroog	150	213	3.80	15.32	16.14
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30
Kõrvits	40	8	0.32	0.04	1.92
Kokku :		1083	35.77	51.32	120.81

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 4–5 aastased

kolmapäev, 26.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
------------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Odrahelbepuder	200	363	7.73	22.46	33.52
Marja toormoos	10	4	0.09	0.01	0.62
Soe piparmündi - marjajook	150	11	0.25	0.09	3.06
Oun	40	16	0.08	0.14	3.96

Lõuna

Kodune hakk-kotlet	50	145	7.42	11.59	2.53
Valge kaste maitserohelisega	50	57	0.85	4.80	2.65
Keedetud kartulid	130	135	3.46	0.18	30.76
Peedisalat köömnetega	40	19	0.64	0.28	3.48
Mango - banaanismuuti	150	93	3.74	2.76	13.70
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30

Ohtusöök

Kalkuni - aedviljasupp	150	56	6.16	0.77	6.86
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30
Porgand	40	13	0.40	0.16	3.08
Kokku :		1142	37.38	45.92	146.82

neljapäev, 27.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
------------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Omlett roheline sibulaga	100	85	5.78	5.14	3.53
Võisepik värske kurgiga	30	78	1.94	2.87	11.18
Piparmündi tee	150	0	0	0	0
Banaan	40	42	0.48	0.12	9.72

Lõuna

Lillkapsapüreesupp maisi ja porgandiga	200	86	2.50	4.40	10.44
Rõstitud sepikukuubikud	20	82	4.22	1.30	12.28
Marja- rukkivaht	100	88	1.70	0.36	19.76
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30

Ohtusöök

Makaroniroog juustuga	150	265	13.02	7.69	35.10
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 :		1056	41.85	28.97	154.41

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 4–5 aastased

reede, 28.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
--------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Piima - rukkihelbesupp	200	272	5.58	19.84	19.06
Rukkivõileib sulatatud juustuga	30	72	3.35	1.68	10.99
Soe kummeli - apelsini jook	150	6	0.16	0.02	1.53
Kiivi	40	19	0.40	0.16	4.28

Lõuna

Ahjus küpsetatud valge kalafilee	50	61	13.47	0.48	0.53
Koorekaste tilliga	50	65	0.99	5.31	3.40
Keedetud täisterariis	130	152	2.87	1.51	29.76
Valge redise salat maitserohelisega	40	8	0.42	0.25	1.43
Kaneeli-õuna smuuti	150	88	3.24	2.48	13.70
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30

Ohtusöök

Ahjupirukas kanaga	80	180	8.98	11.36	10.91
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71
Tomat	40	8	0.28	0.08	1.48
Kokku :		1050	43.12	44.65	119.08

Nädala keskmine :

1081	40.22	43.08	132.98
------	-------	-------	--------



Allergeen

1;2

1;2
1
11
2
1;11;2

2;4
1;11;2

Allergeen

1;2

1;9
2
2
1;11;2

1;2;9
2
1;11;2



Allergeen

1;2

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

1;11;2

Allergeen

2;3
1;2

2
1
1
2
1;11;2

1;2;3
2
1;11;2



Allergeen

1;2
1;2

10;4
1;2
2
1;11;2

1;2;3

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 6–7 aastased

esmaspäev, 24.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
------------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Mannapuder	200	262	6.29	15.69	24.12
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

Kanakaste ürtidega	150	154	10.91	8.52	8.72
Keedetud täisterapasta	150	216	7.80	1.89	39.00
Porgandisalat jõhvikatega	50	27	0.43	0.46	5.84
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48
Maasika jogurtikokteil	150	71	3.57	2.66	8.52
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62

Ohtusöök

Kalaspupp sulajuustuga	200	177	13.34	11.02	7.02
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97
Värske kurk	50	5	0.30	0.05	1.05
Kokku :		1226	51.72	47.55	146.13

teisipäev, 25.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
------------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Kaerahelbe- õunapuder	200	222	6.31	12.41	22.60
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00
Kummeli tee	150	0	0	0	0
Pirn	50	21	0.20	0.20	5.30

Lõuna

Minestroone sealihaga	250	141	11.52	3.81	15.42
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72
Keefiri-maasikatarretis	130	69	4.86	2.31	7.41
Marja toormoos	30	11	0.26	0.04	1.87
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62

Ohtusöök

Köögiviljaroog	200	284	5.07	20.43	21.52
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	60	172	4.92	2.02	31.94
Kõrvits	50	10	0.40	0.05	2.40
Kokku :		1225	41.95	50.07	152.80

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 6–7 aastased

kolmapäev, 26.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
------------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Odrahelbepuder	200	348	7.72	20.82	33.50
Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25
Soe piparmündi - marjajook	150	11	0.25	0.09	3.06
Oun	50	20	0.10	0.18	4.95

Lõuna

Kodune hakk-kotlet	60	174	8.91	13.91	3.04
Valge kaste maitserohelisega	50	57	0.85	4.80	2.65
Keedetud kartulid	150	156	3.99	0.21	35.49
Peedisalat köömnetega	50	24	0.80	0.35	4.35
Mango - banaanismuuti	150	93	3.74	2.76	13.70
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62

Ohtusöök

Kalkuni - aedviljasupp	200	75	8.21	1.02	9.15
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62
Porgand	50	17	0.50	0.20	3.85
Kokku :		1269	43.45	47.73	168.23

neljapäev, 27.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
------------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Omlett roheline sibulaga	150	127	8.68	7.71	5.30
Võisepik värske kurgiga	30	78	1.94	2.87	11.18
Piparmündi tee	150	0	0	0	0
Banaan	50	52	0.60	0.15	12.15

Lõuna

Lillkapsapüreesupp maisi ja porgandiga	250	108	3.13	5.50	13.05
Rõstitud sepikukuubikud	20	82	4.22	1.30	12.28
Marja- rukkivaht	100	88	1.70	0.36	19.76
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62

Ohtusöök

Makaroniroog juustuga	200	353	17.37	10.25	46.80
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 :		1278	51.59	35.92	183.91

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 6–7 aastased

reede, 28.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
--------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Piima - rukkihelbesupp	200	295	5.60	22.30	19.09
Rukkivõileib sulatatud juustuga	30	72	3.35	1.68	10.99
Soe kummeli - apelsini jook	150	6	0.16	0.02	1.53
Kiivi	50	24	0.50	0.20	5.35

Lõuna

Ahjus küpsetatud valge kalafilee	60	73	16.16	0.58	0.64
Koorekaste tilliga	50	65	0.99	5.31	3.40
Keedetud täisterariis	150	176	3.31	1.75	34.34
Valge redise salat maitserohelisega	50	10	0.53	0.31	1.79
Kaneeli-õuna smuuti	180	106	3.89	2.98	16.44
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62

Ohtusöök

Ahjupirukas kanaga	100	225	11.23	14.21	13.64
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71
Tomat	50	9	0.35	0.10	1.85
Kokku :		1209	50.27	51.26	136.39

Nädala keskmine :	1241	47.8	46.51	157.49
-------------------	------	------	-------	--------



Allergeen

1;2

1;2
1
11
2
1;11;2

2;4
1;11;2

Allergeen

1;2

1;9
2
2
1;11;2

1;2;9
2
1;11;2



Allergeen

1;2

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

1;11;2

Allergeen

2;3
1;2

2
1
1
2
1;11;2

1;2;3
2
1;11;2



Allergeen

1;2
1;2

10;4
1;2
2
1;11;2

1;2;3