

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

esmaspäev, 25.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Kaheksaviljapuder	150	288	5.41	23.02	14.71	1;2
Marjasegu	10	4	0.10	0.01	0.56	
Piparmündi tee	130	0	0	0	0	
Õun	30	12	0.06	0.11	2.97	
Lõuna						
Maksakaste	100	76	5.58	4.12	4.39	1;2
Keedetud täisterapasta	100	144	5.20	1.26	26.00	1
Porgandi - porrulaugusalat	30	11	0.34	0.27	2.17	
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Õhtusöök						
Koorene lõhesupp	130	117	7.17	7.62	5.31	2;4
Leivatoode	25	72	2.05	0.84	13.31	1;11;2
Kaalikas	30	9	0.30	0.09	2.19	
	Kokku :	911	33.88	45.50	90.74	

teisipäev, 26.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Odrahelbepuder	150	328	5.84	23.00	25.21	1;2
Aedmarjamoos	10	22	0	0	5.50	
Hibiskuse tee	130	0	0	0	0	
Värske melon	30	8	0.18	0.03	1.86	
Lõuna						
Borš kanalihaga	180	68	8.27	0.23	8.58	
Hapukoor, R 20 %	10	20	0.28	2.00	0.36	2
Riisipuding õuna ja kaneeliga	100	133	1.69	7.73	14.40	2
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Õhtusöök						
Kartuli vormiroog ürtidega	130	109	4.08	2.45	18.02	2;3
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Porgand	30	10	0.30	0.12	2.31	
	Kokku :	880	27.67	40.02	103.54	

Lasteia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

kolmapäev, 27.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Nisuhelbepuder	150	288	5.91	19.37	23.82	1;2
Maasika-mustsõstra toormoos	20	9	0.15	0.04	2.12	
Kummeli tee	130	0	0	0	0	
Pirn	30	13	0.12	0.12	3.18	
Lõuna						
Kala pikkpoiss	40	86	6.70	4.95	3.66	1;11;3;4
Koorekaste tilliga	40	52	0.79	4.25	2.72	1;2
Kartulipuder	100	101	2.73	0.91	21.00	2
Peedisalat jogurtiga	30	13	0.53	0.13	2.48	2
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õhtusöök						
Veisehakkliha - aedviljasupp	130	55	5.07	1.62	5.39	
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Nuikapsas	30	7	0.15	0.06	1.80	
Kokku :		862	30.82	36.59	104.11	

neljapäev, 28.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Omlett	80	67	4.56	4.10	2.74	2;3
Sepik kanavõidega	25	87	2.85	4.30	7.95	
Soe piparmündi - marjajook	130	10	0.21	0.08	2.65	
Mandariin	30	9	0.21	0.03	2.13	
Lõuna						
Läätse-juurviljapüreesupp	130	124	7.48	3.12	16.94	2
Röstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.14	1
Kaerahelbe - ploomikrõbedik	80	232	3.55	8.15	36.22	1;2
Vahukoor	10	34	0.25	3.50	0.30	2
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Õhtusöök						
Riisiroog sealihaga	130	158	6.96	2.84	26.37	
Hapukoor, R 20 %	10	20	0.28	2.00	0.36	2
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Leivatoode	10	29	0.82	0.34	5.32	1;11;2
Valge redis	30	5	0.30	0.03	1.05	
Kokku :		939	34.97	32.93	124.82	

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

reede, 29.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Piima - täisterakaerahelbesupp	150	276	4.56	22.65	13.87	1;2
Rukkileib munavõiga	25	64	2.11	2.49	8.32	1;2;3
Soe kummeli - apelsini jook	130	6	0.14	0.01	1.33	
Ploom	30	13	0.21	0.18	2.82	
Lõuna						
Hautatud kanalihatükid	40	55	12.52	0.26	0.46	
Valge kaste maitserohelisega	40	46	0.68	3.84	2.12	1;2
Keedetud tatar	100	118	4.16	1.20	23.20	
Kapsasalat tilliga	30	9	0.33	0.21	1.61	
Marja-kakao smuuti	130	69	1.41	0.68	13.98	
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Õhtusöök						
Ahjupirukas brokoli-juustukattega	60	140	5.87	9.31	8.62	1;2;3
Maitsevesi	130	2	0.09	0.12	0.62	
Värske kurk	30	3	0.18	0.03	0.63	
Kokku :		856	33.90	41.65	88.23	

Nädala keskmine : **890** **32.25** **39.34** **102.29**

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 4–5 aastased

esmaspäev, 25.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Kaheksaviljapuder	200	324	7.17	24.14	19.54	1;2
Marjasegu	10	4	0.10	0.01	0.56	
Piparmündi tee	150	0	0	0	0	
Õun	40	16	0.08	0.14	3.96	
Lõuna						
Maksakaste	130	99	7.26	5.35	5.71	1;2
Keedetud täisterapasta	130	187	6.76	1.64	33.80	1
Porgandi - porrulaugusalat	40	15	0.46	0.36	2.89	
Seemneseegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Õhtusöök						
Koorene lõhesupp	150	135	8.28	8.80	6.13	2;4
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Kaalikas	40	12	0.40	0.12	2.92	
	Kokku :	1143	43.10	50.73	126.59	

teisipäev, 26.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Odrahelbepuder	200	378	7.74	24.10	33.54	1;2
Aedmarjamoos	10	22	0	0	5.50	
Hibiskuse tee	150	0	0	0	0	
Värske melon	40	11	0.24	0.04	2.48	
Lõuna						
Borš kanalihaga	200	76	9.18	0.25	9.54	
Hapukoor, R 20 %	10	20	0.28	2.00	0.36	2
Riisipuding õuna ja kaneeliga	100	133	1.69	7.73	14.40	2
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Õhtusöök						
Kartuli vormiroog ürtidega	150	126	4.70	2.82	20.79	2;3
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Porgand	40	13	0.40	0.16	3.08	
	Kokku :	1074	34.54	42.90	138.29	

Lasteia nädalamenüü



Grupp

4–5 aastased

kolmapäev, 27.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Nisuhelbepuder	200	365	7.86	23.64	31.74	1;2
Maasika-mustsõstra toormoos	20	9	0.15	0.04	2.12	
Kummeli tee	150	0	0	0	0	
Pirn	40	17	0.16	0.16	4.24	
Lõuna						
Kala pikkpoiss	50	107	8.38	6.19	4.58	1;11;3;4
Koorekaste tilliga	50	65	0.99	5.31	3.40	1;2
Kartulipuder	130	131	3.55	1.18	27.31	2
Peedisalat jogurtiga	40	18	0.70	0.17	3.30	2
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Õhtusöök						
Veisehakkliha - aedviljasupp	150	63	5.85	1.86	6.22	
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Nuikapsas	40	10	0.20	0.08	2.40	
Kokku :		1080	38.15	44.43	133.91	

neljapäev, 28.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Omlett	100	84	5.70	5.12	3.42	2;3
Sepik kanavõidega	30	104	3.42	5.17	9.54	
Soe piparmündi - marjajook	150	11	0.25	0.09	3.06	
Mandariin	40	12	0.28	0.04	2.84	
Lõuna						
Läätse-juurviljapüreesupp	150	143	8.64	3.60	19.54	2
Röstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.14	1
Kaerahelbe - ploomikrõbedik	100	291	4.44	10.19	45.28	1;2
Vahukoor	20	67	0.50	7.00	0.60	2
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Õhtusöök						
Riisiroog sealihaga	150	182	8.03	3.27	30.43	
Hapukoor, R 20 %	10	20	0.28	2.00	0.36	2
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Valge redis	40	6	0.40	0.04	1.40	
Kokku :		1172	41.90	41.97	155.23	

Lasteaia nädalamenüü



Grupp

4–5 aastased

reede, 29.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Piima - täisterakaerahelbesupp	200	308	6.04	23.64	18.42	1;2
Rukkileib munavõiga	30	77	2.53	2.99	9.99	1;2;3
Soe kummeli - apelsini jook	150	6	0.16	0.02	1.53	
Ploom	40	17	0.28	0.24	3.76	
Lõuna						
Hautatud kanalihatükid	50	69	15.65	0.33	0.57	
Valge kaste maitserohelisega	50	57	0.85	4.80	2.65	1;2
Keedetud tatar	130	153	5.41	1.56	30.17	
Kapsasalat tilliga	40	11	0.44	0.28	2.15	
Marja-kakao smuuti	150	79	1.63	0.79	16.13	
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Õhtusöök						
Ahjupirukas brokoli-juustukattega	90	209	8.80	13.96	12.93	1;2;3
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Värske kurk	40	4	0.24	0.04	0.84	
Kokku :		1109	45.41	50.13	121.15	

Nädala keskmine : **1116** **40.62** **46.03** **135.03**

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 6–7 aastased

esmaspäev, 25.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Kaheksaviljapuder	200	324	7.17	24.14	19.54	1;2
Marjasegu	20	7	0.20	0.02	1.12	
Piparmündi tee	150	0	0	0	0	
Õun	50	20	0.10	0.18	4.95	
Lõuna						
Maksakaste	150	114	8.38	6.18	6.59	1;2
Keedetud täisterapasta	150	216	7.80	1.89	39.00	1
Porgandi - porrulaugusalat	50	18	0.57	0.45	3.61	
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Õhtusöök						
Koorene lõhesupp	200	179	11.04	11.73	8.17	2;4
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Kaalikas	50	15	0.50	0.15	3.65	
	Kokku :	1304	49.99	55.59	148.35	

teisipäev, 26.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Odrahelbepuder	200	378	7.74	24.10	33.54	1;2
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00	
Hibiskuse tee	150	0	0	0	0	
Värske melon	50	14	0.30	0.05	3.10	
Lõuna						
Borš kanalihaga	250	95	11.48	0.32	11.92	
Hapukoor, R 20 %	10	20	0.28	2.00	0.36	2
Riisipuding õuna ja kaneeliga	100	133	1.69	7.73	14.40	2
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Õhtusöök						
Kartuli vormiroog ürtidega	200	167	6.27	3.76	27.72	2;3
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Porgand	50	17	0.50	0.20	3.85	
	Kokku :	1221	40.21	44.64	165.13	

Lasteia nädalamenüü



Grupp

6–7 aastased

kolmapäev, 27.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Nisuhelbepuder	250	381	9.77	21.35	39.58	1;2
Maasika-mustsõstra toormoos	20	9	0.15	0.04	2.12	
Kummeli tee	150	0	0	0	0	
Pirn	50	21	0.20	0.20	5.30	
Lõuna						
Kala pikkpoiss	60	128	10.05	7.43	5.49	1;11;3;4
Koorekaste tilliga	50	65	0.99	5.31	3.40	1;2
Kartulipuder	150	151	4.10	1.36	31.51	2
Peedisalat jogurtiga	50	22	0.88	0.22	4.12	2
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Õhtusöök						
Veisehakkliha - aedviljasupp	200	84	7.80	2.49	8.29	
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Nuikapsas	50	12	0.25	0.10	3.00	
	Kokku :	1227	46.14	44.98	162.05	

neljapäev, 28.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Omlett	100	84	5.70	5.12	3.42	2;3
Sepik kanavõidega	30	104	3.42	5.17	9.54	
Soe piparmündi - marjajook	150	11	0.25	0.09	3.06	
Mandariin	50	15	0.35	0.05	3.55	
Lõuna						
Läätse-juurviljapüreesupp	200	191	11.51	4.80	26.06	2
Röstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.14	1
Kaerahelbe - ploomikrõbedik	100	291	4.44	10.19	45.28	1;2
Vahukoor	20	67	0.50	7.00	0.60	2
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õhtusöök						
Riisiroog sealihaga	200	242	10.71	4.37	40.57	
Hapukoor, R 20 %	10	20	0.28	2.00	0.36	2
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Valge redis	50	8	0.50	0.05	1.75	
	Kokku :	1314	48.44	44.63	178.27	

Lasteaia nädalamenüü



Grupp

6–7 aastased

reede, 29.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Piima - täisterakaerahelbesupp	200	308	6.04	23.64	18.42	1;2
Rukkileib munavõiga	30	77	2.53	2.99	9.99	1;2;3
Soe kummeli - apelsini jook	150	6	0.16	0.02	1.53	
Ploom	50	21	0.35	0.30	4.70	
Lõuna						
Hautatud kanalihatükid	60	82	18.78	0.39	0.68	
Valge kaste maitserohelisega	50	57	0.85	4.80	2.65	1;2
Keedetud tatar	150	176	6.25	1.80	34.81	
Kapsasalat tilliga	50	14	0.56	0.36	2.69	
Marja-kakao smuuti	150	79	1.63	0.79	16.13	
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Õhtusöök						
Ahjupirukas brokoli-juustukattega	100	233	9.78	15.51	14.36	1;2;3
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Värske kurk	50	5	0.30	0.05	1.05	
Kokku :		1206	51.43	52.47	134.34	

Nädala keskmine :

1254	47.24	48.46	157.63
------	-------	-------	--------