

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

esmaspäev, 26.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
-----------------------	----------	------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Viieviljapuder	150	292	4.60	22.47	16.60
Mustsõstar	20	10	0.22	0.08	2.72
Hibiskuse tee	130	0	0	0	0
Apelsin	30	13	0.33	0.03	3.06

Lõuna

Bolognese kaste	100	70	6.48	1.97	6.87
Keedetud täisterapasta	100	144	5.20	1.26	26.00
Kapsasalat paprikaga	30	8	0.34	0.06	1.70
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97

Õhtusöök

Köögiviljasupp lihata	130	29	0.94	0.17	6.48
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97
Porgand	30	10	0.30	0.12	2.31
Kokku :		869	29.36	35.67	106.16

teisipäev, 27.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
-----------------------	----------	------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Täisterakaerahelbepuder	150	326	6.40	23.46	23.38
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00
Kummeli tee	130	0	0	0	0
Õun	30	12	0.06	0.11	2.97

Lõuna

Kana-köögiviljasupp	180	114	5.63	6.90	8.19
Piimapuding	130	107	3.53	2.93	16.58
Marja toormoos	5	2	0.04	0.01	0.31
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97

Õhtusöök

Kala-kartuli pajaroog	130	101	11.49	1.33	11.71
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65
Nuikapsas	30	7	0.15	0.06	1.80
Kokku :		923	35.15	39.60	108.56

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

kolmapäev, 28.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
-----------------------	----------	------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Omlett	100	84	5.70	5.12	3.42
Rukkileib toorjuustuga	25	62	2.32	1.56	9.77
Soe piparmündi - marjajook	130	10	0.21	0.08	2.65
Banaan	30	31	0.36	0.09	7.29

Lõuna

Hautatud sealiha sinepiga	40	113	10.05	7.98	0.38
Valge kaste maitserohelisega	40	46	0.68	3.84	2.12
Keedetud täisterariis	100	117	2.20	1.16	22.89
Hapukapsa - peedisalat	30	9	0.37	0.21	1.53
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

Aedviljapüreesupp	130	58	1.77	2.79	7.22
Rõstitud sepikukuubikud	20	82	4.22	1.30	12.28
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97
Valge redis	30	5	0.30	0.03	1.05
Kokku :		884	37.99	31.49	109.78

neljapäev, 29.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
-----------------------	----------	------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Riisipuder	150	282	5.22	15.26	30.92
Maasika-mustsõstra toormoos	20	9	0.15	0.04	2.12
Soe kummeli - apelsini jook	130	6	0.14	0.01	1.33
Oun	30	12	0.06	0.11	2.97

Lõuna

Kalasupp tomatiga	180	76	9.77	1.17	6.92
Marjatarretis	130	108	2.50	0.03	23.28
Vahukoor	20	67	0.50	7.00	0.60
Leivatoode	10	29	0.82	0.34	5.32

Õhtusöök

Makaronid kanahakklihaga	130	190	7.71	4.48	29.28
Piim, R 2,5%	100	53	3.00	2.50	4.80
Leivatoode	10	29	0.82	0.34	5.32
Kaalikas	30	9	0.30	0.09	2.19
Kokku :		870	30.99	31.37	115.05

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

reede, 30.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
-------------------	----------	------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Piima - odrakruubisupp	150	266	3.84	22.17	13.04
Rukkileib ahjukalaga	25	81	2.64	4.06	8.41
Piparmündi tee	130	0	0	0	0
Pirn	30	13	0.12	0.12	3.18

Lõuna

Aedviljahautis ubadega	100	40	1.82	0.78	7.80
Keedetud kartulid	100	104	2.66	0.14	23.66
Porgandisalat õunaga	30	13	0.23	0.27	2.67
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24
Ahjuõunasmuuti	130	60	2.21	1.86	9.16
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97

Ohtusöök

Ahjupirukas tomati-juustukattega	70	153	6.36	10.24	9.26
Maitsevesi	130	2	0.09	0.12	0.62
Kõrvits	30	6	0.24	0.03	1.44
Kokku :		852	23.81	42.99	96.45

Nädala keskmine :	880	31.46	36.22	107.2
-------------------	-----	-------	-------	-------



Allergeen

1;2

1
11
2
1;11;2

1;11;2

Allergeen

1;2

2
1;11;2

4
2
1;11;2



Allergeen

2;3
1;2

10
1;2

11
2
1;11;2

2
1
1;11;2

Allergeen

2

4
2
1;11;2

1
2
1;11;2



Allergeen

1;2
1;2

11
2
1;11;2

1;2;3

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 4–5 aastased

esmaspäev, 26.jaanuar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
-----------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Viieviljapuder	200	330	6.09	23.40	22.06
Mustsõstar	20	10	0.22	0.08	2.72
Hibiskuse tee	150	0	0	0	0
Apelsin	40	17	0.44	0.04	4.08

Lõuna

Bolognese kaste	130	91	8.42	2.56	8.93
Keedetud täisterapasta	130	187	6.76	1.64	33.80
Kapsasalat paprikaga	40	10	0.45	0.09	2.26
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

Köögiviljasupp lihata	150	33	1.08	0.20	7.47
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30
Porgand	40	13	0.40	0.16	3.08
Kokku :		1071	37.59	40.53	136.72

teisipäev, 27.jaanuar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
-----------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Täisterakaerahelbepuder	200	374	8.49	24.72	31.10
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00
Kummeli tee	150	0	0	0	0
Õun	40	16	0.08	0.14	3.96

Lõuna

Kana-köögiviljasupp	200	127	6.26	7.67	9.10
Piimapuding	150	123	4.07	3.38	19.12
Marja toormoos	10	4	0.09	0.01	0.62
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97

Õhtusöök

Kala-kartuli pajaroog	150	117	13.25	1.53	13.51
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97
Nuikapsas	40	10	0.20	0.08	2.40
Kokku :		1053	41.11	42.67	128.75

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 4–5 aastased

kolmapäev, 28.jaanuar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
-----------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Omlett	150	126	8.55	7.69	5.13
Rukkileib toorjuustuga	30	75	2.78	1.88	11.72
Soe piparmündi - marjajook	150	11	0.25	0.09	3.06
Banaan	40	42	0.48	0.12	9.72

Lõuna

Hautatud sealiha sinepiga	50	141	12.56	9.98	0.47
Valge kaste maitserohelisega	50	57	0.85	4.80	2.65
Keedetud täisterariis	130	152	2.87	1.51	29.76
Hapukapsa - peedisalat	40	13	0.49	0.28	2.04
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30

Õhtusöök

Aedviljapüreesupp	150	67	2.04	3.22	8.32
Rõstitud sepikukuubikud	20	82	4.22	1.30	12.28
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97
Valge redis	40	6	0.40	0.04	1.40
Kokku :		1067	46.12	38.57	131.06

neljapäev, 29.jaanuar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
-----------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Riisipuder	200	263	6.87	8.04	41.08
Maasika-mustsõstra toormoos	20	9	0.15	0.04	2.12
Soe kummeli - apelsini jook	150	6	0.16	0.02	1.53
Oun	40	16	0.08	0.14	3.96

Lõuna

Kalasupp tomatiga	200	85	10.86	1.30	7.69
Marjatarretis	150	124	2.88	0.03	26.86
Vahukoor	20	67	0.50	7.00	0.60
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97

Õhtusöök

Makaronid kanahakklihaga	150	220	8.89	5.17	33.79
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 :		1070	40.28	27.33	163.82

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 4–5 aastased

reede, 30.jaanuar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
-------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Piima - odrakruubisupp	200	295	5.07	23.00	17.31
Rukkileib ahjukalaga	30	97	3.17	4.87	10.09
Piparmündi tee	150	0	0	0	0
Pirn	40	17	0.16	0.16	4.24

Lõuna

Aedviljahautis ubadega	130	52	2.37	1.02	10.13
Keedetud kartulid	130	135	3.46	0.18	30.76
Porgandisalat õunaga	40	17	0.30	0.35	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

Ohtusöök

Ahjupirukas tomati-juustukattega	100	219	9.09	14.62	13.23
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71
Kõrvits	40	8	0.32	0.04	1.92
Kokku :		1053	31.33	51.91	120.98

Nädala keskmine : **1063** **39.29** **40.2** **136.27**



Allergeen

1;2

1
11
2
1;11;2

1;11;2

Allergeen

1;2

2
1;11;2

4
2
1;11;2



Allergeen

2;3
1;2

10
1;2

11
2
1;11;2

2
1
1;11;2

Allergeen

2

4
2
1;11;2

1
2
1;11;2



Allergeen

1;2
1;2

11
2
1;11;2

1;2;3

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 6–7 aastased

esmaspäev, 26.jaanuar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
-----------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Viieviljapuder	200	330	6.09	23.40	22.06
Mustsõstar	20	10	0.22	0.08	2.72
Hibiskuse tee	150	0	0	0	0
Apelsin	50	22	0.55	0.05	5.10

Lõuna

Bolognese kaste	150	105	9.72	2.95	10.31
Keedetud täisterapasta	150	216	7.80	1.89	39.00
Kapsasalat paprikaga	50	13	0.56	0.11	2.83
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	60	172	4.92	2.02	31.94

Õhtusöök

Köögiviljasupp lihata	200	44	1.45	0.27	9.96
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62
Porgand	50	17	0.50	0.20	3.85
Kokku :		1221	43.08	42.33	164.11

teisipäev, 27.jaanuar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
-----------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Täisterakaerahelbepuder	200	374	8.49	24.72	31.10
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00
Kummeli tee	150	0	0	0	0
Õun	50	20	0.10	0.18	4.95

Lõuna

Kana-köögiviljasupp	250	158	7.82	9.58	11.38
Piimapuding	150	123	4.07	3.38	19.12
Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97

Õhtusöök

Kala-kartuli pajaroog	200	156	17.67	2.04	18.01
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30
Nuikapsas	50	12	0.25	0.10	3.00
Kokku :		1163	48.07	45.50	143.08

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 6–7 aastased

kolmapäev, 28.jaanuar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
-----------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Omlett	150	126	8.55	7.69	5.13
Rukkileib toorjuustuga	30	75	2.78	1.88	11.72
Soe piparmündi - marjajook	150	11	0.25	0.09	3.06
Banaan	50	52	0.60	0.15	12.15

Lõuna

Hautatud sealiha sinepiga	50	141	12.56	9.98	0.47
Valge kaste maitserohelisega	50	57	0.85	4.80	2.65
Keedetud täisterariis	150	176	3.31	1.75	34.34
Hapukapsa - peedisalat	50	16	0.61	0.35	2.55
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62

Õhtusöök

Aedviljapüreesupp	200	89	2.72	4.30	11.10
Rõstitud sepikukuubikud	20	82	4.22	1.30	12.28
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62
Valge redis	50	8	0.50	0.05	1.75
Kokku :		1214	50.04	41.01	157.68

neljapäev, 29.jaanuar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
-----------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Riisipuder	200	301	6.90	12.14	41.13
Maasika-mustsõstra toormoos	20	9	0.15	0.04	2.12
Soe kummeli - apelsini jook	150	6	0.16	0.02	1.53
Oun	50	20	0.10	0.18	4.95

Lõuna

Kalasupp tomatiga	250	106	13.57	1.62	9.61
Marjatarretis	150	124	2.88	0.03	26.86
Vahukoor	20	67	0.50	7.00	0.60
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97

Õhtusöök

Makaronid kanahakklihaga	180	264	10.67	6.21	40.55
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 :		1209	45.74	33.20	179.59

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 6–7 aastased

reede, 30.jaanuar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
-------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Piima - odrakruubisupp	200	295	5.07	23.00	17.31
Rukkileib ahjukalaga	30	97	3.17	4.87	10.09
Piparmündi tee	150	0	0	0	0
Pirn	50	21	0.20	0.20	5.30

Lõuna

Aedviljahautis ubadega	150	60	2.73	1.18	11.69
Keedetud kartulid	150	156	3.99	0.21	35.49
Porgandisalat õunaga	50	21	0.38	0.44	4.45
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72
Ahjuõunasmuuti	150	70	2.55	2.15	10.58
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62

Ohtusöök

Ahjupirukas tomati-juustukattega	120	262	10.91	17.55	15.88
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71
Kõrvits	50	10	0.40	0.05	2.40
Kokku :		1221	37.02	58.03	144.24

Nädala keskmine : **1206** **44.79** **44.01** **157.74**



Allergeen

1;2

1
11
2
1;11;2

1;11;2

Allergeen

1;2

2
1;11;2

4
2
1;11;2



Allergeen

2;3
1;2

10
1;2
11
2
1;11;2

2
1
1;11;2

Allergeen

2

4
2
1;11;2

1
2
1;11;2



Allergeen

1;2
1;2

11
2
1;11;2

1;2;3