

# Lasteaia nädalamenüü



Itaalia teemapäevad

1–3 aastased

| esmaspäev, 27.oktoober | Kogus, g | Kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g |
|------------------------|----------|------|----------|----------|---------------|
|------------------------|----------|------|----------|----------|---------------|

## Hommikusöök

|                            |     |     |      |       |       |
|----------------------------|-----|-----|------|-------|-------|
| Odrahelbepuder             | 150 | 266 | 5.76 | 11.52 | 35.56 |
| Mustsõstar                 | 10  | 5   | 0.11 | 0.04  | 1.36  |
| Soe piparmündi - marjajook | 130 | 10  | 0.21 | 0.08  | 2.65  |
| Oun                        | 30  | 12  | 0.06 | 0.11  | 2.97  |

## Lõuna

|                                                     |     |     |      |      |       |
|-----------------------------------------------------|-----|-----|------|------|-------|
| <b>Spezzatino di tacchino al latte - Koorene ka</b> | 100 | 90  | 6.47 | 4.81 | 5.39  |
| Keedetud täisterariis                               | 100 | 122 | 2.20 | 1.66 | 22.89 |
| Peedisalat värske kurgiga                           | 30  | 15  | 0.38 | 0.65 | 1.92  |
| Seemnesegu                                          | 5   | 27  | 1.14 | 2.19 | 1.24  |
| Maasika-mango jogurtikokteil                        | 130 | 69  | 3.26 | 2.13 | 9.01  |
| Leivatoode                                          | 30  | 86  | 2.46 | 1.01 | 15.97 |

## Ohtusöök

|                            |     |     |       |       |        |
|----------------------------|-----|-----|-------|-------|--------|
| Värviline kalasupp kinoaga | 130 | 60  | 6.63  | 1.93  | 4.34   |
| Leivatoode                 | 30  | 86  | 2.46  | 1.01  | 15.97  |
| Kaalikas                   | 30  | 9   | 0.30  | 0.09  | 2.19   |
| Kokku :                    |     | 856 | 31.44 | 27.23 | 121.46 |

| teisipäev, 28.oktoober | Kogus, g | Kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g |
|------------------------|----------|------|----------|----------|---------------|
|------------------------|----------|------|----------|----------|---------------|

## Hommikusöök

|                |     |     |      |       |       |
|----------------|-----|-----|------|-------|-------|
| Nisuhelbepuder | 150 | 253 | 5.85 | 11.17 | 33.46 |
| Jõhvikapüree   | 10  | 6   | 0.04 | 0.06  | 1.42  |
| Kummeli tee    | 130 | 0   | 0    | 0     | 0     |
| Pirn           | 30  | 13  | 0.12 | 0.12  | 3.18  |

## Lõuna

|                                                         |     |     |      |       |       |
|---------------------------------------------------------|-----|-----|------|-------|-------|
| <b>Zuppa di purea di fagioli all'italiana - Itaalia</b> | 180 | 80  | 5.13 | 0.28  | 16.95 |
| <b>Rõstitud sepikukuubikud</b>                          | 10  | 41  | 2.11 | 0.65  | 6.15  |
| <b>Maasika panna cotta</b>                              | 100 | 183 | 4.72 | 16.02 | 5.04  |
| <b>Sokolaadikaste</b>                                   | 20  | 18  | 0.59 | 0.51  | 2.77  |
| Leivatoode                                              | 20  | 57  | 1.64 | 0.67  | 10.65 |

## Ohtusöök

|                    |     |     |       |       |        |
|--------------------|-----|-----|-------|-------|--------|
| Kartuli-juusturoog | 130 | 133 | 5.82  | 4.86  | 17.15  |
| Piim, R 2,5%       | 125 | 66  | 3.75  | 3.12  | 6.00   |
| Leivatoode         | 20  | 57  | 1.64  | 0.67  | 10.65  |
| Porgand            | 30  | 10  | 0.30  | 0.12  | 2.31   |
| Kokku :            |     | 918 | 31.71 | 38.25 | 115.73 |

# Lasteaia nädalamenüü



Itaalia teemapäevad

1–3 aastased

| kolmapäev, 29.oktoober | Kogus, g | Kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g |
|------------------------|----------|------|----------|----------|---------------|
|------------------------|----------|------|----------|----------|---------------|

## Hommikusöök

|                  |     |     |      |       |       |
|------------------|-----|-----|------|-------|-------|
| Neljaviiljapuder | 150 | 264 | 7.22 | 12.25 | 32.71 |
| Aedmarjamoos     | 10  | 22  | 0    | 0     | 5.50  |
| Piparmündi tee   | 130 | 0   | 0    | 0     | 0     |
| Banaan           | 30  | 31  | 0.36 | 0.09  | 7.29  |

## Lõuna

|                                             |     |     |      |      |       |
|---------------------------------------------|-----|-----|------|------|-------|
| Pollo alla panna e erbe - Kanakintsuliha ko | 40  | 51  | 4.51 | 3.21 | 1.14  |
| Koorekaste peterselliga                     | 40  | 44  | 0.57 | 3.65 | 2.24  |
| Keedetud täisterapasta                      | 100 | 175 | 5.20 | 4.76 | 26.00 |
| Hiinakapsasalat maisiga                     | 30  | 20  | 0.53 | 1.31 | 1.71  |
| Marja smuuti                                | 100 | 51  | 0.47 | 0.10 | 11.99 |
| Leivatoode                                  | 10  | 29  | 0.82 | 0.34 | 5.32  |

## Ohtusöök

|                     |     |     |       |       |        |
|---------------------|-----|-----|-------|-------|--------|
| Rassolnik sealihaga | 130 | 121 | 8.18  | 4.97  | 11.31  |
| Hapukoor, R 20 %    | 10  | 20  | 0.28  | 2.00  | 0.36   |
| Leivatoode          | 20  | 57  | 1.64  | 0.67  | 10.65  |
| Varsseller          | 30  | 5   | 0.33  | 0.06  | 1.08   |
| Kokku :             |     | 890 | 30.11 | 33.41 | 117.30 |

| neljapäev, 30.oktoober | Kogus, g | Kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g |
|------------------------|----------|------|----------|----------|---------------|
|------------------------|----------|------|----------|----------|---------------|

## Hommikusöök

|                          |     |     |      |      |       |
|--------------------------|-----|-----|------|------|-------|
| Keedetud muna            | 40  | 36  | 3.00 | 2.40 | 0.24  |
| Võisepik värskel kurgiga | 50  | 131 | 3.23 | 4.78 | 18.63 |
| Hibiskuse tee            | 130 | 0   | 0    | 0    | 0     |
| Pirn                     | 30  | 13  | 0.12 | 0.12 | 3.18  |

## Lõuna

|                                          |     |     |       |      |       |
|------------------------------------------|-----|-----|-------|------|-------|
| Zuppa di polpette con spinaci e couscous | 180 | 137 | 10.70 | 6.24 | 9.54  |
| Torta di Mele- Itaalia õunakook          | 60  | 180 | 3.13  | 9.05 | 21.52 |
| Leivatoode                               | 20  | 57  | 1.64  | 0.67 | 10.65 |

## Ohtusöök

|                      |     |     |       |       |        |
|----------------------|-----|-----|-------|-------|--------|
| Riisiroog kanalihaga | 130 | 149 | 7.63  | 1.57  | 26.46  |
| Piim, R 2,5%         | 125 | 66  | 3.75  | 3.12  | 6.00   |
| Leivatoode           | 30  | 86  | 2.46  | 1.01  | 15.97  |
| Kõrvits              | 30  | 6   | 0.24  | 0.03  | 1.44   |
| Kokku :              |     | 862 | 35.90 | 28.99 | 113.63 |

# Lasteaia nädalamenüü



Itaalia teemapäevad

1–3 aastased

| reede, 31.oktoober | Kogus, g | Kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g |
|--------------------|----------|------|----------|----------|---------------|
|--------------------|----------|------|----------|----------|---------------|

## Hommikusöök

|                               |     |     |      |       |       |
|-------------------------------|-----|-----|------|-------|-------|
| Piima - kaheksaviljahelbesupp | 150 | 306 | 7.13 | 20.66 | 22.72 |
| Piima-makaronisupp            | 25  | 19  | 0.79 | 0.57  | 2.63  |
| Soe kummeli - apelsini jook   | 130 | 6   | 0.14 | 0.01  | 1.33  |
| Ploom                         | 30  | 13  | 0.21 | 0.18  | 2.82  |

## Lõuna

|                                              |     |     |       |      |       |
|----------------------------------------------|-----|-----|-------|------|-------|
| Filetto di merluzzo impanato alle erbe – Urd | 40  | 94  | 11.27 | 2.73 | 5.71  |
| Koorekaste tilliga                           | 40  | 44  | 0.58  | 3.64 | 2.25  |
| Ahjukartulid ürtidega                        | 100 | 129 | 2.84  | 2.73 | 24.12 |
| Kaalikasalat                                 | 30  | 9   | 0.28  | 0.09 | 2.27  |
| Kolmemarja smuuti                            | 130 | 57  | 0.79  | 0.21 | 13.88 |
| Leivatoode                                   | 10  | 29  | 0.82  | 0.34 | 5.32  |

## Ohtusöök

|                  |     |     |       |       |        |
|------------------|-----|-----|-------|-------|--------|
| Tatar hakklihaga | 130 | 173 | 6.96  | 6.73  | 22.31  |
| Maitsevesi       | 130 | 2   | 0.09  | 0.12  | 0.62   |
| Leivatoode       | 20  | 57  | 1.64  | 0.67  | 10.65  |
| Valge redis      | 30  | 5   | 0.30  | 0.03  | 1.05   |
| Kokku :          |     | 942 | 33.84 | 38.71 | 117.68 |

|                   |     |      |       |        |
|-------------------|-----|------|-------|--------|
| Nädala keskmine : | 894 | 32.6 | 33.32 | 117.16 |
|-------------------|-----|------|-------|--------|



|                  |
|------------------|
| <b>Allergeen</b> |
|------------------|

|     |
|-----|
| 1;2 |
|     |
|     |
|     |

|        |
|--------|
| 1;2    |
|        |
|        |
| 11     |
| 2      |
| 1;11;2 |

|        |
|--------|
| 4      |
| 1;11;2 |
|        |
|        |

|                  |
|------------------|
| <b>Allergeen</b> |
|------------------|

|     |
|-----|
| 1;2 |
|     |
|     |
|     |

|        |
|--------|
| 9      |
| 1;2    |
| 2      |
| 2      |
| 1;11;2 |

|        |
|--------|
| 2      |
| 2      |
| 1;11;2 |
|        |
|        |



|                  |
|------------------|
| <b>Allergeen</b> |
|------------------|

|     |
|-----|
| 1;2 |
|     |
|     |
|     |

|        |
|--------|
| 1;2    |
| 1;2    |
| 1;3    |
|        |
|        |
| 1;11;2 |

|        |
|--------|
| 1      |
| 2      |
| 1;11;2 |
| 9      |
|        |

|                  |
|------------------|
| <b>Allergeen</b> |
|------------------|

|     |
|-----|
| 3   |
| 1;2 |
|     |
|     |

|        |
|--------|
| 1;2;3  |
| 1;2;3  |
| 1;11;2 |

|        |
|--------|
|        |
| 2      |
| 1;11;2 |
|        |
|        |



| Allergeen |
|-----------|
| 1;2       |
| 1;2       |
|           |
|           |
| 1;2;4     |
| 1;2       |
|           |
|           |
|           |
| 1;11;2    |
|           |
|           |
| 1;11;2    |
|           |
|           |

# Lasteaia nädalamenüü



Grupp

4–5 aastased

| esmaspäev, 27.oktoober | Kogus, g | Energia kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g |
|------------------------|----------|--------------|----------|----------|---------------|
|------------------------|----------|--------------|----------|----------|---------------|

## Hommikusöök

|                            |     |     |      |      |       |
|----------------------------|-----|-----|------|------|-------|
| Odrahelbepuder             | 200 | 292 | 7.63 | 8.52 | 47.33 |
| Mustsõstar                 | 20  | 10  | 0.22 | 0.08 | 2.72  |
| Soe piparmündi - marjajook | 150 | 11  | 0.25 | 0.09 | 3.06  |
| Oun                        | 40  | 16  | 0.08 | 0.14 | 3.96  |

## Lõuna

|                                              |     |     |      |      |       |
|----------------------------------------------|-----|-----|------|------|-------|
| Spezzatino di tacchino al latte - Koorene ka | 130 | 116 | 8.41 | 6.25 | 7.00  |
| Keedetud täisterariis                        | 130 | 158 | 2.87 | 2.16 | 29.76 |
| Peedisalat värskel kurgiga                   | 40  | 20  | 0.50 | 0.87 | 2.56  |
| Seemnesegu                                   | 5   | 27  | 1.14 | 2.19 | 1.24  |
| Maasika-mango jogurtikokteil                 | 150 | 79  | 3.76 | 2.46 | 10.40 |
| Leivatoode                                   | 40  | 115 | 3.28 | 1.34 | 21.30 |

## Ohtusöök

|                            |     |      |       |       |        |
|----------------------------|-----|------|-------|-------|--------|
| Värviline kalasupp kinoaga | 150 | 69   | 7.65  | 2.22  | 5.01   |
| Leivatoode                 | 40  | 115  | 3.28  | 1.34  | 21.30  |
| Kaalikas                   | 40  | 12   | 0.40  | 0.12  | 2.92   |
| Kokku :                    |     | 1041 | 39.47 | 27.78 | 158.56 |

| teisipäev, 28.oktoober | Kogus, g | Energia kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g |
|------------------------|----------|--------------|----------|----------|---------------|
|------------------------|----------|--------------|----------|----------|---------------|

## Hommikusöök

|                |     |     |      |       |       |
|----------------|-----|-----|------|-------|-------|
| Nisuhelbepuder | 200 | 312 | 7.78 | 12.16 | 44.58 |
| Jõhvikapüree   | 20  | 12  | 0.07 | 0.13  | 2.85  |
| Kummeli tee    | 150 | 0   | 0    | 0     | 0     |
| Pirn           | 40  | 17  | 0.16 | 0.16  | 4.24  |

## Lõuna

|                                                  |     |     |      |       |       |
|--------------------------------------------------|-----|-----|------|-------|-------|
| Zuppa di purea di fagioli all'italiana - Itaalia | 200 | 89  | 5.70 | 0.31  | 18.84 |
| Rõstitud sepikukuubikud                          | 10  | 41  | 2.11 | 0.65  | 6.15  |
| Maasika panna cotta                              | 100 | 183 | 4.72 | 16.02 | 5.04  |
| Sokolaadikaste                                   | 20  | 18  | 0.59 | 0.51  | 2.77  |
| Leivatoode                                       | 30  | 86  | 2.46 | 1.01  | 15.97 |

## Ohtusöök

|                    |     |      |       |       |        |
|--------------------|-----|------|-------|-------|--------|
| Kartuli-juusturoog | 150 | 153  | 6.71  | 5.61  | 19.78  |
| Piim, R 2,5%       | 125 | 66   | 3.75  | 3.12  | 6.00   |
| Leivatoode         | 30  | 86   | 2.46  | 1.01  | 15.97  |
| Porgand            | 40  | 13   | 0.40  | 0.16  | 3.08   |
| Kokku :            |     | 1078 | 36.91 | 40.85 | 145.27 |

# Lasteaia nädalamenüü



Grupp

4–5 aastased

| kolmapäev, 29.oktoober | Kogus, g | Energia kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g |
|------------------------|----------|--------------|----------|----------|---------------|
|------------------------|----------|--------------|----------|----------|---------------|

## Hommikusöök

|                  |     |     |      |      |       |
|------------------|-----|-----|------|------|-------|
| Neljaviiljapuder | 200 | 252 | 9.54 | 5.40 | 43.50 |
| Aedmarjamoos     | 20  | 44  | 0    | 0    | 11.00 |
| Piparmündi tee   | 150 | 0   | 0    | 0    | 0     |
| Banaan           | 40  | 42  | 0.48 | 0.12 | 9.72  |

## Lõuna

|                                             |     |     |      |      |       |
|---------------------------------------------|-----|-----|------|------|-------|
| Pollo alla panna e erbe - Kanakintsuliha ko | 50  | 64  | 5.64 | 4.01 | 1.43  |
| Koorekaste peterselliga                     | 50  | 54  | 0.72 | 4.56 | 2.80  |
| Keedetud täisterapasta                      | 130 | 227 | 6.76 | 6.18 | 33.80 |
| Hiinakapsasalat maisiga                     | 40  | 27  | 0.70 | 1.74 | 2.28  |
| Marja smuuti                                | 150 | 76  | 0.71 | 0.15 | 17.98 |
| Leivatoode                                  | 30  | 86  | 2.46 | 1.01 | 15.97 |

## Ohtusöök

|                     |     |      |       |       |        |
|---------------------|-----|------|-------|-------|--------|
| Rassolnik sealihaga | 150 | 140  | 9.44  | 5.74  | 13.05  |
| Hapukoor, R 20 %    | 10  | 20   | 0.28  | 2.00  | 0.36   |
| Leivatoode          | 30  | 86   | 2.46  | 1.01  | 15.97  |
| Varsseller          | 40  | 6    | 0.44  | 0.08  | 1.44   |
| Kokku :             |     | 1126 | 39.63 | 32.00 | 169.30 |

| neljapäev, 30.oktoober | Kogus, g | Energia kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g |
|------------------------|----------|--------------|----------|----------|---------------|
|------------------------|----------|--------------|----------|----------|---------------|

## Hommikusöök

|                          |     |     |      |      |       |
|--------------------------|-----|-----|------|------|-------|
| Keedetud muna            | 40  | 36  | 3.00 | 2.40 | 0.24  |
| Võisepik värskel kurgiga | 60  | 157 | 3.88 | 5.73 | 22.36 |
| Hibiskuse tee            | 150 | 0   | 0    | 0    | 0     |
| Pirn                     | 40  | 17  | 0.16 | 0.16 | 4.24  |

## Lõuna

|                                          |     |     |       |       |       |
|------------------------------------------|-----|-----|-------|-------|-------|
| Zuppa di polpette con spinaci e couscous | 200 | 152 | 11.89 | 6.93  | 10.59 |
| Torta di Mele- Itaalia õunakook          | 80  | 240 | 4.18  | 12.07 | 28.69 |
| Leivatoode                               | 40  | 115 | 3.28  | 1.34  | 21.30 |

## Ohtusöök

|                      |     |      |       |       |        |
|----------------------|-----|------|-------|-------|--------|
| Riisiroog kanalihaga | 150 | 172  | 8.80  | 1.81  | 30.53  |
| 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 :              |     | 1078 | 42.54 | 34.94 | 147.17 |



# Lasteaia nädalamenüü



Grupp

4–5 aastased

| reede, 31.oktoober | Kogus, g | Energia kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g |
|--------------------|----------|--------------|----------|----------|---------------|
|--------------------|----------|--------------|----------|----------|---------------|

## Hommikusöök

|                               |     |     |      |       |       |
|-------------------------------|-----|-----|------|-------|-------|
| Piima - kaheksaviljahelbesupp | 200 | 357 | 9.47 | 22.09 | 30.23 |
| Piima-makaronisupp            | 30  | 23  | 0.94 | 0.68  | 3.15  |
| Soe kummeli - apelsini jook   | 150 | 6   | 0.16 | 0.02  | 1.53  |
| Ploom                         | 40  | 17  | 0.28 | 0.24  | 3.76  |

## Lõuna

|                                              |     |     |       |      |       |
|----------------------------------------------|-----|-----|-------|------|-------|
| Filetto di merluzzo impanato alle erbe – Urd | 50  | 117 | 14.09 | 3.41 | 7.13  |
| Koorekaste tilliga                           | 50  | 54  | 0.72  | 4.56 | 2.82  |
| Ahjukartulid ürtidega                        | 130 | 168 | 3.70  | 3.55 | 31.35 |
| Kaalikasalat                                 | 40  | 13  | 0.38  | 0.11 | 3.03  |
| Kolmemarja smuuti                            | 150 | 66  | 0.91  | 0.24 | 16.01 |
| Leivatoode                                   | 30  | 86  | 2.46  | 1.01 | 15.97 |

## Ohtusöök

|                  |     |      |       |       |        |
|------------------|-----|------|-------|-------|--------|
| 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  |
| Valge redis      | 40  | 6    | 0.40  | 0.04  | 1.40   |
| Kokku :          |     | 1203 | 44.11 | 44.87 | 158.80 |

|                   |      |       |       |        |
|-------------------|------|-------|-------|--------|
| Nädala keskmine : | 1105 | 40.53 | 36.09 | 155.82 |
|-------------------|------|-------|-------|--------|



|                  |
|------------------|
| <b>Allergeen</b> |
|------------------|

|     |
|-----|
| 1;2 |
|     |
|     |
|     |

|     |
|-----|
| 1;2 |
|     |
|     |

|        |
|--------|
| 11     |
| 2      |
| 1;11;2 |

|        |
|--------|
| 4      |
| 1;11;2 |
|        |
|        |

|                  |
|------------------|
| <b>Allergeen</b> |
|------------------|

|     |
|-----|
| 1;2 |
|     |
|     |
|     |

|        |
|--------|
| 9      |
| 1;2    |
| 2      |
| 2      |
| 1;11;2 |

|        |
|--------|
| 2      |
| 2      |
| 1;11;2 |
|        |
|        |



|                  |
|------------------|
| <b>Allergeen</b> |
|------------------|

|     |
|-----|
| 1;2 |
|     |
|     |
|     |

|        |
|--------|
| 1;2    |
| 1;2    |
| 1;3    |
|        |
|        |
| 1;11;2 |

|        |
|--------|
| 1      |
| 2      |
| 1;11;2 |
| 9      |
|        |

|                  |
|------------------|
| <b>Allergeen</b> |
|------------------|

|     |
|-----|
| 3   |
| 1;2 |
|     |
|     |

|        |
|--------|
| 1;2;3  |
| 1;2;3  |
| 1;11;2 |

|        |
|--------|
|        |
| 2      |
| 1;11;2 |
|        |
|        |



|                  |
|------------------|
| <b>Allergeen</b> |
|------------------|

|     |
|-----|
| 1;2 |
| 1;2 |
|     |
|     |

|        |
|--------|
| 1;2;4  |
| 1;2    |
|        |
|        |
|        |
| 1;11;2 |

|        |
|--------|
|        |
|        |
| 1;11;2 |
|        |
|        |

# Lasteaia nädalamenüü



Grupp

6–7 aastased

| esmaspäev, 27.oktoober | Kogus, g | Energia kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g |
|------------------------|----------|--------------|----------|----------|---------------|
|------------------------|----------|--------------|----------|----------|---------------|

## Hommikusöök

|                            |     |     |      |      |       |
|----------------------------|-----|-----|------|------|-------|
| Odrahelbepuder             | 250 | 318 | 9.50 | 5.52 | 59.12 |
| Mustsõstar                 | 20  | 10  | 0.22 | 0.08 | 2.72  |
| Soe piparmündi - marjajook | 150 | 11  | 0.25 | 0.09 | 3.06  |
| Oun                        | 50  | 20  | 0.10 | 0.18 | 4.95  |

## Lõuna

|                                              |     |     |      |      |       |
|----------------------------------------------|-----|-----|------|------|-------|
| Spezzatino di tacchino al latte - Koorene ka | 150 | 134 | 9.71 | 7.21 | 8.08  |
| Keedetud täisterariis                        | 150 | 182 | 3.31 | 2.50 | 34.34 |
| Peedisalat värskel kurgiga                   | 50  | 25  | 0.62 | 1.08 | 3.20  |
| Seemnesegu                                   | 5   | 27  | 1.14 | 2.19 | 1.24  |
| Maasika-mango jogurtikokteil                 | 150 | 79  | 3.76 | 2.46 | 10.40 |
| Leivatoode                                   | 50  | 144 | 4.10 | 1.68 | 26.62 |

## Ohtusöök

|                            |     |      |       |       |        |
|----------------------------|-----|------|-------|-------|--------|
| Värviline kalasupp kinoaga | 200 | 92   | 10.20 | 2.96  | 6.68   |
| Leivatoode                 | 50  | 144  | 4.10  | 1.68  | 26.62  |
| Kaalikas                   | 50  | 15   | 0.50  | 0.15  | 3.65   |
| Kokku :                    |     | 1202 | 47.51 | 27.78 | 190.68 |

| teisipäev, 28.oktoober | Kogus, g | Energia kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g |
|------------------------|----------|--------------|----------|----------|---------------|
|------------------------|----------|--------------|----------|----------|---------------|

## Hommikusöök

|                |     |     |      |       |       |
|----------------|-----|-----|------|-------|-------|
| Nisuhelbepuder | 250 | 372 | 9.71 | 13.15 | 55.71 |
| Jõhvikapüree   | 20  | 12  | 0.07 | 0.13  | 2.85  |
| Kummeli tee    | 150 | 0   | 0    | 0     | 0     |
| Pirn           | 50  | 21  | 0.20 | 0.20  | 5.30  |

## Lõuna

|                                                  |     |     |      |       |       |
|--------------------------------------------------|-----|-----|------|-------|-------|
| Zuppa di purea di fagioli all'italiana - Itaalia | 250 | 112 | 7.12 | 0.39  | 23.54 |
| Rõstitud sepikukuubikud                          | 10  | 41  | 2.11 | 0.65  | 6.15  |
| Maasika panna cotta                              | 100 | 183 | 4.72 | 16.02 | 5.04  |
| Sokolaadikaste                                   | 20  | 18  | 0.59 | 0.51  | 2.77  |
| Leivatoode                                       | 50  | 144 | 4.10 | 1.68  | 26.62 |

## Ohtusöök

|                    |     |      |       |       |        |
|--------------------|-----|------|-------|-------|--------|
| Kartuli-juusturoog | 200 | 204  | 8.95  | 7.48  | 26.38  |
| 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 :            |     | 1333 | 45.92 | 45.21 | 190.83 |

# Lasteaia nädalamenüü



Grupp

6–7 aastased

| kolmapäev, 29.oktoober | Kogus, g | Energia kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g |
|------------------------|----------|--------------|----------|----------|---------------|
|------------------------|----------|--------------|----------|----------|---------------|

## Hommikusöök

|                  |     |     |      |      |       |
|------------------|-----|-----|------|------|-------|
| Neljaviiljapuder | 200 | 252 | 9.54 | 5.40 | 43.50 |
| Aedmarjamoos     | 20  | 44  | 0    | 0    | 11.00 |
| Piparmündi tee   | 150 | 0   | 0    | 0    | 0     |
| Banaan           | 50  | 52  | 0.60 | 0.15 | 12.15 |

## Lõuna

|                                             |     |     |      |      |       |
|---------------------------------------------|-----|-----|------|------|-------|
| Pollo alla panna e erbe - Kanakintsuliha ko | 60  | 77  | 6.77 | 4.81 | 1.71  |
| Koorekaste peterselliga                     | 50  | 54  | 0.72 | 4.56 | 2.80  |
| Keedetud täisterapasta                      | 150 | 262 | 7.80 | 7.13 | 39.00 |
| Hiinakapsasalat maisiga                     | 50  | 33  | 0.88 | 2.18 | 2.86  |
| Marja smuuti                                | 150 | 76  | 0.71 | 0.15 | 17.98 |
| Leivatoode                                  | 30  | 86  | 2.46 | 1.01 | 15.97 |

## Ohtusöök

|                     |     |      |       |       |        |
|---------------------|-----|------|-------|-------|--------|
| Rassolnik sealihaga | 200 | 187  | 12.59 | 7.65  | 17.41  |
| Hapukoor, R 20 %    | 10  | 20   | 0.28  | 2.00  | 0.36   |
| Leivatoode          | 30  | 86   | 2.46  | 1.01  | 15.97  |
| Varsseller          | 50  | 8    | 0.55  | 0.10  | 1.80   |
| Kokku :             |     | 1239 | 45.36 | 36.15 | 182.51 |

| neljapäev, 30.oktoober | Kogus, g | Energia kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g |
|------------------------|----------|--------------|----------|----------|---------------|
|------------------------|----------|--------------|----------|----------|---------------|

## Hommikusöök

|                          |     |     |      |      |       |
|--------------------------|-----|-----|------|------|-------|
| Keedetud muna            | 40  | 36  | 3.00 | 2.40 | 0.24  |
| Võisepik värskel kurgiga | 60  | 157 | 3.88 | 5.73 | 22.36 |
| Hibiskuse tee            | 150 | 0   | 0    | 0    | 0     |
| Pirn                     | 50  | 21  | 0.20 | 0.20 | 5.30  |

## Lõuna

|                                          |     |     |       |       |       |
|------------------------------------------|-----|-----|-------|-------|-------|
| Zuppa di polpette con spinaci e couscous | 250 | 190 | 14.86 | 8.67  | 13.24 |
| Torta di Mele- Itaalia õunakook          | 90  | 270 | 4.70  | 13.58 | 32.28 |
| Leivatoode                               | 40  | 115 | 3.28  | 1.34  | 21.30 |

## Ohtusöök

|                      |     |      |       |       |        |
|----------------------|-----|------|-------|-------|--------|
| Riisiroog kanalihaga | 200 | 230  | 11.73 | 2.42  | 40.71  |
| Piim, R 2,5%         | 125 | 66   | 3.75  | 3.12  | 6.00   |
| Leivatoode           | 40  | 115  | 3.28  | 1.34  | 21.30  |
| Kõrvits              | 50  | 10   | 0.40  | 0.05  | 2.40   |
| Kokku :              |     | 1210 | 49.08 | 38.85 | 165.13 |

# Lasteaia nädalamenüü



Grupp

6–7 aastased

| reede, 31.oktoober | Kogus, g | Energia kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g |
|--------------------|----------|--------------|----------|----------|---------------|
|--------------------|----------|--------------|----------|----------|---------------|

## Hommikusöök

|                               |     |     |      |       |       |
|-------------------------------|-----|-----|------|-------|-------|
| Piima - kaheksaviljahelbesupp | 200 | 357 | 9.47 | 22.09 | 30.23 |
| Piima-makaronisupp            | 30  | 23  | 0.94 | 0.68  | 3.15  |
| Soe kummeli - apelsini jook   | 150 | 6   | 0.16 | 0.02  | 1.53  |
| Ploom                         | 50  | 21  | 0.35 | 0.30  | 4.70  |

## Lõuna

|                                              |     |     |       |      |       |
|----------------------------------------------|-----|-----|-------|------|-------|
| Filetto di merluzzo impanato alle erbe – Urd | 60  | 140 | 16.90 | 4.09 | 8.56  |
| Koorekaste tilliga                           | 50  | 54  | 0.72  | 4.56 | 2.82  |
| Ahjukartulid ürtidega                        | 150 | 194 | 4.27  | 4.10 | 36.17 |
| Kaalikasalat                                 | 50  | 16  | 0.48  | 0.14 | 3.78  |
| Kolmemarja smuuti                            | 150 | 66  | 0.91  | 0.24 | 16.01 |
| Leivatoode                                   | 30  | 86  | 2.46  | 1.01 | 15.97 |

## Ohtusöök

|                  |     |      |       |       |        |
|------------------|-----|------|-------|-------|--------|
| Tatar hakklihaga | 200 | 266  | 10.71 | 10.36 | 34.32  |
| Maitsevesi       | 150 | 3    | 0.10  | 0.14  | 0.71   |
| Leivatoode       | 30  | 86   | 2.46  | 1.01  | 15.97  |
| Valge redis      | 50  | 8    | 0.50  | 0.05  | 1.75   |
| Kokku :          |     | 1328 | 50.43 | 48.79 | 175.67 |

|                   |      |       |       |        |
|-------------------|------|-------|-------|--------|
| Nädala keskmine : | 1263 | 47.66 | 39.36 | 180.96 |
|-------------------|------|-------|-------|--------|



|                  |
|------------------|
| <b>Allergeen</b> |
|------------------|

|     |
|-----|
| 1;2 |
|     |
|     |
|     |

|        |
|--------|
| 1;2    |
|        |
|        |
| 11     |
| 2      |
| 1;11;2 |

|        |
|--------|
| 4      |
| 1;11;2 |
|        |
|        |

|                  |
|------------------|
| <b>Allergeen</b> |
|------------------|

|     |
|-----|
| 1;2 |
|     |
|     |
|     |

|        |
|--------|
| 9      |
| 1;2    |
| 2      |
| 2      |
| 1;11;2 |

|        |
|--------|
| 2      |
| 2      |
| 1;11;2 |
|        |
|        |





|                  |
|------------------|
| <b>Allergeen</b> |
|------------------|

|     |
|-----|
| 1;2 |
|     |
|     |
|     |

|        |
|--------|
| 1;2    |
| 1;2    |
| 1;3    |
|        |
|        |
| 1;11;2 |

|        |
|--------|
| 1      |
| 2      |
| 1;11;2 |
| 9      |
|        |

|                  |
|------------------|
| <b>Allergeen</b> |
|------------------|

|     |
|-----|
| 3   |
| 1;2 |
|     |
|     |

|        |
|--------|
| 1;2;3  |
| 1;2;3  |
| 1;11;2 |

|        |
|--------|
|        |
| 2      |
| 1;11;2 |
|        |
|        |



|                  |
|------------------|
| <b>Allergeen</b> |
|------------------|

|     |
|-----|
| 1;2 |
| 1;2 |
|     |
|     |

|        |
|--------|
| 1;2;4  |
| 1;2    |
|        |
|        |
|        |
| 1;11;2 |

|        |
|--------|
|        |
|        |
| 1;11;2 |
|        |
|        |