

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

esmaspäev, 29.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
-------------------------	----------	------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Täisterakaerahelbepuder	150	221	6.32	11.98	23.25
Kirss	20	13	0.20	0.02	3.14
Soe piparmündi - marjajook	130	10	0.21	0.08	2.65
Pirn	30	13	0.12	0.12	3.18

Lõuna

Kanastrooganov	100	93	7.14	4.67	5.79
Keedetud pärl kuskuss	100	148	5.12	1.30	29.16
Kaalikasalat apelsinidega	30	13	0.32	0.22	2.66
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

Kala - köögiviljasupp	100	52	5.19	1.50	4.68
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97
Porgand	30	10	0.30	0.12	2.31
Kokku :		866	35.87	29.52	117.24

teisipäev, 30.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
-------------------------	----------	------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Rukkihelbepuder	150	251	4.49	19.05	16.31
Maasika toormoos	20	8	0.12	0.03	1.87
Kummeli tee	130	0	0	0	0
Õun	30	12	0.06	0.11	2.97

Lõuna

Frikadellisupp	180	93	7.46	2.52	10.70
Kakao - jogurtidessert	100	86	5.28	2.90	9.26
Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65

Õhtusöök

Koorene pasta kalkunilihaga	130	227	10.00	6.88	30.92
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 :		870	34.92	36.01	101.63

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

kolmapäev, 31.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
Hommikusöök					
Ahjuomlett	130	142	10.03	7.66	7.55
Võisepik värsked kurgiga	30	78	1.94	2.87	11.18
Hibiskuse tee	130	0	0	0	0
Apelsin	30	13	0.33	0.03	3.06
Lõuna					
Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	40	66	11.29	2.31	0
Valge kaste maitserohelisega	40	46	0.68	3.84	2.12
Kartulipuder	100	101	2.73	0.91	21.00
Hiinakapsasalat tilliga	30	8	0.51	0.25	1.04
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
Ohtusöök					
Kikerhernesupp	130	146	7.13	5.10	16.03
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97
Kapsas	30	7	0.33	0.06	1.62
Kokku :		901	45.92	32.54	104.02

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

reede, 2.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
Hommikusöök					
Piima - kaheksaviljahelbesupp	150	296	7.13	20.66	20.48
Rukkileib ahjukalaga	25	81	2.64	4.06	8.41
Ingveritee sidruniga	130	3	0.07	0.03	0.55
Mandariin	30	9	0.21	0.03	2.13
Lõuna					
Oapilaff	180	256	6.27	7.08	40.60
Hapukapsasalat sibulaga	30	9	0.32	0.22	1.49
Maasikasmuuti	130	66	3.13	2.38	8.14
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65
Õhtusöök					
Urdised ahjuköögiviljad	130	74	2.55	1.09	15.20
Maitsevesi	130	2	0.09	0.12	0.62
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65
Värske kurk	30	3	0.18	0.03	0.63
Kokku :		914	25.87	37.04	119.55

Nädala keskmine :

888	35.65	33.78	110.61
-----	-------	-------	--------



Allergeen

1;2

1;2
1
11
2
1;11;2

4
1;11;2

Allergeen

1;2

1;3
2
1;11;2

1;2
2
1;11;2



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



Allergeen
1;2
1;2
2
1;11;2
1;11;2

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 4–5 aastased

esmaspäev, 29.detsember	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
-------------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Täisterakaerahelbepuder	200	270	8.41	13.24	30.97
Kirss	20	13	0.20	0.02	3.14
Soe piparmündi - marjajook	150	11	0.25	0.09	3.06
Pirn	40	17	0.16	0.16	4.24

Lõuna

Kanastrooganov	130	121	9.29	6.07	7.52
Keedetud pärl kuskuss	130	193	6.66	1.69	37.91
Kaalikasalat apelsinidega	40	17	0.42	0.29	3.55
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30

Õhtusöök

Kala - köögiviljasupp	150	77	7.78	2.25	7.02
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30
Porgand	40	13	0.40	0.16	3.08
Kokku :		1083	46.16	34.14	151.57

teisipäev, 30.detsember	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
-------------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Rukkihelbepuder	200	284	5.95	19.93	21.68
Maasika toormoos	20	8	0.12	0.03	1.87
Kummeli tee	150	0	0	0	0
Õun	40	16	0.08	0.14	3.96

Lõuna

Frikadellisupp	200	103	8.29	2.80	11.88
Kakao - jogurtidessert	150	129	7.91	4.34	13.88
Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97

Õhtusöök

Koorene pasta kalkunilihaga	150	262	11.53	7.93	35.68
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97
Valge redis	40	6	0.40	0.04	1.40
Kokku :		1055	43.13	40.38	129.54

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 4–5 aastased

kolmapäev, 31.detsember	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
Hommikusöök					
Ahjuomlett	150	164	11.57	8.83	8.71
Võisepik värskel kurgiga	30	78	1.94	2.87	11.18
Hibiskuse tee	150	0	0	0	0
Apelsin	40	17	0.44	0.04	4.08
Lõuna					
Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	50	83	14.11	2.88	0
Valge kaste maitserohelisega	50	57	0.85	4.80	2.65
Kartulipuder	130	131	3.55	1.18	27.31
Hiinakapsasalat tilliga	40	10	0.68	0.33	1.38
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30
Ohtusöök					
Kikerhernesupp	150	168	8.23	5.88	18.49
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30
Kapsas	40	10	0.44	0.08	2.16
Kokku :		1070	54.40	37.06	127.04

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 4–5 aastased

reede, 2.jaanuar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
Hommikusöök					
Piima - kaheksaviljahelbesupp	200	345	9.47	22.09	27.24
Rukkileib ahjukalaga	30	97	3.17	4.87	10.09
Ingveritee sidruniga	150	3	0.08	0.03	0.64
Mandariin	40	12	0.28	0.04	2.84
Lõuna					
Oapilaff	200	284	6.96	7.86	45.11
Hapukapsasalat sibulaga	40	12	0.43	0.30	1.98
Maasikasmuuti	150	76	3.62	2.74	9.40
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97
Õhtusöök					
Urdised ahjuköögiviljad	150	86	2.94	1.26	17.53
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97
Värske kurk	40	4	0.24	0.04	0.84
Kokku :		1094	32.21	41.39	148.32

Nädala keskmine :

1076	43.98	38.24	139.12
------	-------	-------	--------



Allergeen

1;2

1;2
1
11
2
1;11;2

4
1;11;2

Allergeen

1;2

1;3
2
1;11;2

1;2
2
1;11;2



Allergeen

1;2;3
1;2

1;2
2
11
2
1;11;2

1;11;2



Allergeen

1;2
1;2

2
1;11;2

1;11;2

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 6–7 aastased

esmaspäev, 29.detsember	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g
-------------------------	----------	--------------	----------	----------	----------------

Hommikusöök

Täisterakaerahelbepuder	200	270	8.41	13.24	30.97
Kirss	20	13	0.20	0.02	3.14
Soe piparmündi - marjajook	150	11	0.25	0.09	3.06
Pirn	50	21	0.20	0.20	5.30

Lõuna

Kanastrooganov	150	140	10.72	7.00	8.68
Keedetud pärl kuskuss	150	222	7.68	1.95	43.74
Kaalikasalat apelsinidega	50	21	0.53	0.36	4.44
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62

Õhtusöök

Kala - köögiviljasupp	200	103	10.37	3.00	9.35
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62
Porgand	50	17	0.50	0.20	3.85
Kokku :		1226	53.09	36.91	174.25

teisipäev, 30.detsember	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g
-------------------------	----------	--------------	----------	----------	----------------

Hommikusöök

Rukkihelbepuder	200	247	5.92	15.83	21.64
Maasika toormoos	20	8	0.12	0.03	1.87
Kummeli tee	150	0	0	0	0
Õun	50	20	0.10	0.18	4.95

Lõuna

Frikadellisupp	250	129	10.36	3.50	14.86
Kakao - jogurtidessert	150	129	7.91	4.34	13.88
Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62

Õhtusöök

Koorene pasta kalkunilihaga	200	350	15.38	10.58	47.58
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 :		1252	52.42	41.02	167.02

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 6–7 aastased

kolmapäev, 31.detsember	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
Hommikusöök					
Ahjuomlett	150	164	11.57	8.83	8.71
Võisepik värskel kurgiga	30	78	1.94	2.87	11.18
Hibiskuse tee	150	0	0	0	0
Apelsin	50	22	0.55	0.05	5.10
Lõuna					
Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	60	99	16.93	3.46	0
Valge kaste maitserohelisega	50	57	0.85	4.80	2.65
Kartulipuder	150	151	4.10	1.36	31.51
Hiinakapsasalat tilliga	50	13	0.85	0.41	1.73
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62
Ohtusöök					
Kikerhernesupp	200	224	10.97	7.84	24.66
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62
Kapsas	50	12	0.55	0.10	2.70
Kokku :		1230	62.54	40.57	149.96

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 6–7 aastased

reede, 2.jaanuar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
Hommikusöök					
Piima - kaheksaviljahelbesupp	200	345	9.47	22.09	27.24
Rukkileib ahjukalaga	30	97	3.17	4.87	10.09
Ingveritee sidruniga	150	3	0.08	0.03	0.64
Mandariin	50	15	0.35	0.05	3.55
Lõuna					
Oapilaff	250	355	8.70	9.83	56.39
Hapukapsasalat sibulaga	50	15	0.54	0.38	2.48
Maasikasmuuti	150	76	3.62	2.74	9.40
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97
Õhtusöök					
Urdised ahjuköögiviljad	200	114	3.92	1.68	23.38
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97
Värske kurk	50	5	0.30	0.05	1.05
Kokku :		1201	35.17	43.88	166.87

Nädala keskmine :

1227	50.8	40.6	164.52
------	------	------	--------



Allergeen

1;2

1;2
1
11
2
1;11;2

4
1;11;2

Allergeen

1;2

1;3
2
1;11;2

1;2
2
1;11;2



Allergeen

1;2;3
1;2

1;2
2
11
2
1;11;2

1;11;2



Allergeen

1;2
1;2

2
1;11;2

1;11;2