

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

esmaspäev, 3.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
-----------------------	----------	------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Täisterakaerahelbepuder	150	326	6.40	23.46	23.38
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

Kana-koorekaste	100	106	7.26	5.71	6.61
Keedetud tatar	100	118	4.16	1.20	23.20
Hapukapsalat sibulaga	30	9	0.32	0.22	1.49
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24
Õuna - keefirikokteil	130	64	2.99	2.42	7.68
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65

Ohtusöök

Köögiviljasupp lihata	130	29	0.94	0.17	6.48
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97
Värske lillkapsas	30	7	0.48	0.06	1.38
Kokku :		851	28.34	37.22	103.86

teisipäev, 4.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
-----------------------	----------	------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Hirsipuder	150	269	4.47	20.24	17.12
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00
Kummeli tee	130	0	0	0	0
Banaan	30	31	0.36	0.09	7.29

Lõuna

Koorene köögiviljapüreesupp kalkunilihaga	180	100	7.64	4.54	7.98
Röstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.14
Kakaopuding	100	88	3.08	2.63	12.63
Maasika toormoos	10	4	0.06	0.02	0.93
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65

Ohtusöök

Kalapasta	100	120	7.12	2.11	18.11
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65
Kaalikas	30	9	0.30	0.09	2.19
Kokku :		888	32.17	34.83	110.69

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

kolmapäev, 5.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
-----------------------	----------	------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Ahjuomlett	80	88	6.17	4.71	4.64
Rukkileib kalaga	30	100	2.62	4.43	10.96
Soe piparmündi - marjajook	130	10	0.21	0.08	2.65
Pirn	30	13	0.12	0.12	3.18

Lõuna

Pikkpoiss maitserohelise ja küüslauguga	40	71	8.25	2.88	2.83
Valge kaste maitserohelisega	40	46	0.68	3.84	2.12
Keedetud kartulid	100	104	2.66	0.14	23.66
Valge redise salat maitserohelisega	30	6	0.32	0.19	1.07
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97
Kirsi-banaani keefirikokteil	130	79	3.63	2.66	10.13
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97

Ohtusöök

Kana-brokolisupp	130	75	7.89	2.72	5.22
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97
Tomat	30	6	0.21	0.06	1.11
Kokku :		879	42.24	32.59	104.48

neljapäev, 6.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
-----------------------	----------	------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Viieviljapuder	150	232	4.56	15.91	16.52
Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25
Soe kummeli - apelsini jook	130	6	0.14	0.01	1.33
Õun	30	12	0.06	0.11	2.97

Lõuna

Kalaseljanka	180	114	9.38	5.81	6.13
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72
Marja-jogurtidessert müsliiga	130	211	6.99	10.06	23.26
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65

Ohtusöök

Tatra - köögiviljasegadik	130	139	4.72	1.96	26.77
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65
Värske kurk	30	3	0.18	0.03	0.63
Kokku :		946	33.80	42.38	106.88

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

reede, 7.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
-------------------	----------	------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Piima - rukkihelbesupp	150	242	4.22	18.98	14.34
Sepik munavõiga	30	86	2.28	4.30	9.51
Piparmündi tee	130	0	0	0	0
Kiivi	30	14	0.30	0.12	3.21

Lõuna

Lillkapsa - läätsepilaff	180	223	9.72	2.08	42.16
Peedisalat köömnetega	30	14	0.48	0.21	2.61
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72
Ahjuõunasmuuti	100	47	1.70	1.43	7.05
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65

Õhtusöök

Kalkuni - kartuliroog	100	80	4.97	1.11	13.07
Maitsevesi	130	2	0.09	0.12	0.62
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97
Värske paprika	30	8	0.33	0.06	1.92
Kokku :		943	31.61	36.65	124.83

Nädala keskmine : **902** **33.63** **36.73** **110.15**



Allergeen

1;2

1;2
11
2
1;11;2

1;11;2

Allergeen

2

2
1
2
1;11;2

1;4
2
1;11;2



Allergeen

1;2;3
1;2;4

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

2
1;11;2

Allergeen

1;2

4
2
1;2;6
1;11;2

2
1;11;2



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

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 4–5 aastased

esmaspäev, 3.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
-----------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Täisterakaerahelbepuder	200	344	8.47	21.44	31.06
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

Kana-koorekaste	130	138	9.44	7.42	8.60
Keedetud tatar	130	153	5.41	1.56	30.17
Hapukapsalat sibulaga	40	12	0.43	0.30	1.98
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72
Õuna - keefirikokteil	150	73	3.45	2.79	8.86
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97

Ohtusöök

Köögiviljasupp lihata	150	33	1.08	0.20	7.47
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30
Värske lillkapsas	40	9	0.64	0.08	1.84
Kokku :		1073	38.74	42.82	137.77

teisipäev, 4.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
-----------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Hirsipuder	200	288	5.91	19.33	22.74
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00
Kummeli tee	150	0	0	0	0
Banaan	40	42	0.48	0.12	9.72

Lõuna

Koorene köögiviljapüreesupp kalkunilihaga	200	112	8.49	5.04	8.86
Rõstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.14
Kakaopuding	130	115	4.00	3.42	16.42
Maasika toormoos	20	8	0.12	0.03	1.87
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97

Ohtusöök

Kalapasta	150	180	10.68	3.17	27.16
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97
Kaalikas	40	12	0.40	0.12	2.92
Kokku :		1080	40.86	37.02	144.77

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 4–5 aastased

kolmapäev, 5.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
-----------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Ahjuomlett	130	142	10.03	7.66	7.55
Rukkileib kalaga	30	100	2.62	4.43	10.96
Soe piparmündi - marjajook	150	11	0.25	0.09	3.06
Pirn	40	17	0.16	0.16	4.24

Lõuna

Pikkpoiss maitserohelise ja küüslauguga	50	89	10.31	3.60	3.53
Valge kaste maitserohelisega	50	57	0.85	4.80	2.65
Keedetud kartulid	130	135	3.46	0.18	30.76
Valge redise salat maitserohelisega	40	8	0.42	0.25	1.43
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97
Kirsi-banaani keefirikokteil	150	91	4.18	3.08	11.68
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30

Ohtusöök

Kana-brokolisupp	150	87	9.11	3.14	6.02
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30
Tomat	40	8	0.28	0.08	1.48
Kokku :		1085	52.79	38.89	130.93

neljapäev, 6.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
-----------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Viieviljapuder	200	262	6.04	16.02	21.98
Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25
Soe kummeli - apelsini jook	150	6	0.16	0.02	1.53
Õun	40	16	0.08	0.14	3.96

Lõuna

Kalaseljanka	200	126	10.42	6.45	6.81
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72
Marja-jogurtidessert müsliiga	150	244	8.06	11.60	26.83
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97

Ohtusöök

Tatra - köögiviljasegadik	150	160	5.45	2.26	30.88
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97
Värske kurk	40	4	0.24	0.04	0.84
Kokku :		1106	39.86	45.70	132.74

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 4–5 aastased

reede, 7.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
Hommikusöök					
Piima - rukkihelbesupp	200	198	5.52	11.64	18.97
Sepik munavõiga	30	86	2.28	4.30	9.51
Piparmündi tee	150	0	0	0	0
Kiivi	40	19	0.40	0.16	4.28
Lõuna					
Lillkapsa - läätsepilaff	200	248	10.80	2.31	46.84
Peedisalat köömnetega	40	19	0.64	0.28	3.48
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72
Ahjuõunasmuuti	150	70	2.55	2.15	10.58
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30
Õhtusöök					
Kalkuni - kartuliroog	150	120	7.46	1.67	19.60
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30
Värske paprika	40	11	0.44	0.08	2.56
Kokku :		1086	40.17	31.97	162.85

Nädala keskmine :

1086	42.48	39.28	141.81
------	-------	-------	--------



Allergeen

1;2

1;2

11
2
1;11;2

1;11;2

Allergeen

2

2
1
2
1;11;2

1;4
2
1;11;2



Allergeen

1;2;3
1;2;4

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

2
1;11;2

Allergeen

1;2

4
2
1;2;6
1;11;2

2
1;11;2



Allergeen

1;2
1;2;3

11
2
1;11;2

1;11;2

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 6–7 aastased

esmaspäev, 3.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
-----------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Täisterakaerahelbepuder	200	344	8.47	21.44	31.06
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

Kana-koorekaste	150	159	10.89	8.56	9.92
Keedetud tatar	150	176	6.25	1.80	34.81
Hapukapsalat sibulaga	50	15	0.54	0.38	2.48
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72
Õuna - keefirikokteil	150	73	3.45	2.79	8.86
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62

Ohtusöök

Köögiviljasupp lihata	200	44	1.45	0.27	9.96
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62
Värske lillkapsas	50	11	0.80	0.10	2.30
Kokku :		1224	44.24	45.39	164.17

teisipäev, 4.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
-----------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Hirsipuder	200	288	5.91	19.33	22.74
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00
Kummeli tee	150	0	0	0	0
Banaan	50	52	0.60	0.15	12.15

Lõuna

Koorene köögiviljapüreesupp kalkunilihaga	250	139	10.61	6.30	11.08
Rõstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.14
Kakaopuding	130	115	4.00	3.42	16.42
Maasika toormoos	20	8	0.12	0.03	1.87
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62

Ohtusöök

Kalapasta	180	215	12.82	3.80	32.60
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 :		1272	48.62	40.31	176.89

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 6–7 aastased

kolmapäev, 5.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g
-----------------------	----------	--------------	----------	----------	----------------

Hommikusöök

Ahjuomlett	130	142	10.03	7.66	7.55
Rukkileib kalaga	30	100	2.62	4.43	10.96
Soe piparmündi - marjajook	150	11	0.25	0.09	3.06
Pirn	50	21	0.20	0.20	5.30

Lõuna

Pikkpoiss maitserohelise ja küüslauguga	60	107	12.38	4.32	4.24
Valge kaste maitserohelisega	50	57	0.85	4.80	2.65
Keedetud kartulid	150	156	3.99	0.21	35.49
Valge redise salat maitserohelisega	50	10	0.53	0.31	1.79
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97
Kirsi-banaani keefirikokteil	180	109	5.02	3.69	14.02
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62

Ohtusöök

Kana-brokolisupp	250	145	15.18	5.23	10.04
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62
Tomat	50	9	0.35	0.10	1.85
Kokku :		1266	64.16	43.14	155.16

neljapäev, 6.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g
-----------------------	----------	--------------	----------	----------	----------------

Hommikusöök

Viieviljapuder	200	262	6.04	16.02	21.98
Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25
Soe kummeli - apelsini jook	150	6	0.16	0.02	1.53
Õun	50	20	0.10	0.18	4.95

Lõuna

Kalaseljanka	250	158	13.03	8.07	8.52
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72
Marja-jogurtidessert müsliiga	150	244	8.06	11.60	26.83
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30

Ohtusöök

Tatra - köögiviljasegadik	180	192	6.54	2.71	37.06
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62
Värske kurk	50	5	0.30	0.05	1.05
Kokku :		1261	46.10	48.82	157.81

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 6–7 aastased

reede, 7.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
-------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Piima - rukkihelbesupp	200	198	5.52	11.64	18.97
Sepik munavõiga	30	86	2.28	4.30	9.51
Piparmündi tee	150	0	0	0	0
Kiivi	50	24	0.50	0.20	5.35

Lõuna

Lillkapsa - läätsepilaff	250	310	13.50	2.89	58.55
Peedisalat köömnetega	50	24	0.80	0.35	4.35
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

Õhtusöök

Kalkuni - kartuliroog	200	159	9.95	2.22	26.13
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62
Värske paprika	50	14	0.55	0.10	3.20
Kokku :		1257	47.37	33.91	194.31

Nädala keskmine :

1256	50.1	42.31	169.67
------	------	-------	--------



Allergeen

1;2

1;2
11
2
1;11;2

1;11;2

Allergeen

2

2
1
2
1;11;2

1;4
2
1;11;2



Allergeen

1;2;3
1;2;4

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

2
1;11;2

Allergeen

1;2

4
2
1;2;6
1;11;2

2
1;11;2



Allergeen

1;2
1;2;3

11
2
1;11;2

1;11;2