

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

esmaspäev, 8.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
------------------------	----------	------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Odrahelbepuder	150	298	5.82	19.72	25.17
Mustsõstar	20	10	0.22	0.08	2.72
Hibiskuse tee	130	0	0	0	0
Õun	30	12	0.06	0.11	2.97

Lõuna

Karrine kanakaste	100	86	6.53	4.09	5.76
Keedetud täisterapasta	100	144	5.20	1.26	26.00
Kapsasalat värske kurgiga	30	8	0.32	0.21	1.48
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97

Õhtusöök

Lihtne kalasupp	130	65	6.57	1.92	5.71
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97
Porgand	30	10	0.30	0.12	2.31
Kokku :		873	33.69	32.65	110.06

teisipäev, 9.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
------------------------	----------	------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Neljaviiljapuder	150	245	4.35	19.16	14.22
Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25
Kummeli tee	130	0	0	0	0
Apelsin	30	13	0.33	0.03	3.06

Lõuna

Läätse-köögiviljapüreesupp	130	86	4.63	2.95	10.96
Rõstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.14
Marjatarretis	100	83	1.92	0.02	17.90
Vahukoor	10	34	0.25	3.50	0.30
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65

Õhtusöök

Tatrapuder	130	153	5.41	1.56	30.17
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65
Värsk kurk	30	3	0.18	0.03	0.63
Kokku :		887	26.95	36.39	112.65

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

kolmapäev, 10.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
-------------------------	----------	------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Maisimannapuder	150	226	4.46	15.23	18.03
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00
Soe piparmündi - marjajook	130	10	0.21	0.08	2.65
Oun	30	12	0.06	0.11	2.97

Lõuna

Pikkpoiss veiselihast	40	73	7.45	2.84	4.34
Valge kaste maitserohelisega	40	46	0.68	3.84	2.12
Keedetud kartulid	100	104	2.66	0.14	23.66
Peedi - küüslaugusalat	30	15	0.49	0.21	2.67
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65

Õhtusöök

Talupojasupp sealihaga	180	99	7.94	2.78	11.07
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65
Valge redis	30	5	0.30	0.03	1.05
Kokku :		937	35.26	40.28	111.30

neljapäev, 11.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
-------------------------	----------	------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Omlett roheline sibulaga	100	85	5.78	5.14	3.53
Rukkileib toorjuustuga	30	75	2.78	1.88	11.72
Kummeli tee	130	0	0	0	0
Mandariin	30	9	0.21	0.03	2.13

Lõuna

Kana - nuudlisupp	180	74	8.49	0.59	8.96
Maasikakreem riisiga	130	190	2.50	12.29	17.30
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97

Õhtusöök

Kartuli - hapukoorevorm	130	180	6.54	9.93	16.89
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97
Nuikapsas	30	7	0.15	0.06	1.80
Kokku :		858	35.12	35.06	100.27

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

reede, 12.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
---------------------	----------	------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Piima - täisterakaerahelbesupp	150	171	4.48	11.17	13.74
Sepik munavõiga	25	72	1.90	3.58	7.92
Hibiskuse tee	130	0	0	0	0
Pirn	30	13	0.12	0.12	3.18

Lõuna

Ahjus küpsetatud punase kalafilee	40	104	10.94	6.77	0.04
Koorekaste tilliga	40	52	0.79	4.25	2.72
Keedetud täisterariis	100	117	2.20	1.16	22.89
Porgandisalat	30	10	0.28	0.11	2.38
Ahjuõunasmuuti	130	60	2.21	1.86	9.16
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97

Ohtusöök

Kuskuss kalkunilihaga	130	146	8.49	2.29	23.52
Maitsevesi	130	2	0.09	0.12	0.62
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97
Tomat	30	6	0.21	0.06	1.11
Kokku :		927	36.63	33.51	119.22

Nädala keskmine :	896	33.53	35.58	110.7
-------------------	-----	-------	-------	-------



Allergeen

1;2

2
1
2
1;11;2

4
1;11;2

Allergeen

1;2

2
1
2
1;11;2

2
2
1;11;2



Allergeen

2

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

1;9
2
1;11;2

Allergeen

2;3
1;2

1;9
2
1;11;2

2
2
1;11;2



Allergeen

1;2
1;2;3

4
1;2

2
1;11;2

1
1;11;2

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 4–5 aastased

esmaspäev, 8.detsember	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
------------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Odrahelbepuder	200	348	7.72	20.82	33.50
Mustsõstar	20	10	0.22	0.08	2.72
Hibiskuse tee	150	0	0	0	0
Õun	40	16	0.08	0.14	3.96

Lõuna

Karrine kanakaste	130	112	8.49	5.32	7.49
Keedetud täisterapasta	130	187	6.76	1.64	33.80
Kapsasalat värske kurgiga	40	11	0.43	0.28	1.98
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatood	40	115	3.28	1.34	21.30

Õhtusöök

Lihtne kalasupp	150	75	7.58	2.21	6.59
Leivatood	40	115	3.28	1.34	21.30
Porgand	40	13	0.40	0.16	3.08
Kokku :		1069	41.99	36.45	141.72

teisipäev, 9.detsember	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
------------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Neljaviilapuder	200	276	5.76	20.08	18.90
Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25
Kummeli tee	150	0	0	0	0
Apelsin	40	17	0.44	0.04	4.08

Lõuna

Läätse-köögiviljapüreesupp	150	99	5.34	3.41	12.65
Rõstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.14
Marjatarretis	130	108	2.50	0.03	23.28
Vahukoor	20	67	0.50	7.00	0.60
Leivatood	30	86	2.46	1.01	15.97

Õhtusöök

Tatrapuder	150	176	6.25	1.80	34.81
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatood	30	86	2.46	1.01	15.97
Värsk kurk	40	4	0.24	0.04	0.84
Kokku :		1077	32.55	42.22	141.21

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 4–5 aastased

kolmapäev, 10.detsember	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
-------------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Maisimannapuder	200	265	5.92	16.21	24.00
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00
Soe piparmündi - marjajook	150	11	0.25	0.09	3.06
Oun	40	16	0.08	0.14	3.96

Lõuna

Pikkpoiss veiselihast	50	91	9.31	3.55	5.43
Valge kaste maitserohelisega	50	57	0.85	4.80	2.65
Keedetud kartulid	130	135	3.46	0.18	30.76
Peedi - küüslaugusalat	40	19	0.66	0.28	3.56
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

Talupojasupp sealihaga	200	109	8.82	3.09	12.30
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30
Valge redis	40	6	0.40	0.04	1.40
Kokku :		1174	44.04	44.74	151.16

neljapäev, 11.detsember	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
-------------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Omlett roheline sibulaga	130	110	7.52	6.69	4.59
Rukkileib toorjuustuga	30	75	2.78	1.88	11.72
Kummeli tee	150	0	0	0	0
Mandariin	40	12	0.28	0.04	2.84

Lõuna

Kana - nuudlisupp	200	82	9.43	0.66	9.96
Maasikakreem riisiga	150	219	2.89	14.18	19.96
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30

Õhtusöök

Kartuli - hapukoorevorm	180	250	9.05	13.75	23.39
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30
Nuikapsas	40	10	0.20	0.08	2.40
Kokku :		1054	42.46	43.08	123.46

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 4–5 aastased

reede, 12.detsember	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
---------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Piima - täisterakaerahelbesupp	200	278	6.02	20.36	18.38
Sepik munavõiga	30	86	2.28	4.30	9.51
Hibiskuse tee	150	0	0	0	0
Pirn	40	17	0.16	0.16	4.24

Lõuna

Ahjus küpsetatud punase kalafilee	50	130	13.68	8.46	0.05
Koorekaste tilliga	50	65	0.99	5.31	3.40
Keedetud täisterariis	130	152	2.87	1.51	29.76
Porgandisalat	40	14	0.38	0.15	3.18
Ahjuõunasmuuti	150	70	2.55	2.15	10.58
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97

Ohtusöök

Kuskuss kalkunilihaga	150	169	9.80	2.65	27.13
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30
Tomat	40	8	0.28	0.08	1.48
Kokku :		1193	44.85	47.62	145.69

Nädala keskmine :

1113	41.18	42.82	140.65
------	-------	-------	--------



Allergeen

1;2

2
1
2
1;11;2

4
1;11;2

Allergeen

1;2

2
1
2
1;11;2

2
2
1;11;2



Allergeen

2

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

1;9
2
1;11;2

Allergeen

2;3
1;2

1;9
2
1;11;2

2
2
1;11;2



Allergeen

1;2
1;2;3

4
1;2

2
1;11;2

1
1;11;2

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 6–7 aastased

esmaspäev, 8.detsember	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
------------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Odrahelbepuder	200	348	7.72	20.82	33.50
Mustsõstar	20	10	0.22	0.08	2.72
Hibiskuse tee	150	0	0	0	0
Õun	50	20	0.10	0.18	4.95

Lõuna

Karrine kanakaste	150	129	9.79	6.14	8.64
Keedetud täisterapasta	150	216	7.80	1.89	39.00
Kapsasalat värske kurgiga	40	11	0.43	0.28	1.98
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62

Õhtusöök

Lihtne kalasupp	200	101	10.11	2.95	8.79
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62
Porgand	50	17	0.50	0.20	3.85
Kokku :		1205	48.62	39.02	162.67

teisipäev, 9.detsember	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
------------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Neljaviilapuder	200	276	5.76	20.08	18.90
Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25
Kummeli tee	150	0	0	0	0
Apelsin	50	22	0.55	0.05	5.10

Lõuna

Läätse-köögiviljapüreesupp	200	133	7.12	4.54	16.87
Rõstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.14
Marjatarretis	130	108	2.50	0.03	23.28
Vahukoor	20	67	0.50	7.00	0.60
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97

Õhtusöök

Tatrapuder	200	235	8.33	2.40	46.41
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30
Värsk kurk	50	5	0.30	0.05	1.05
Kokku :		1203	37.40	44.30	163.59

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 6–7 aastased

kolmapäev, 10.detsember	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
-------------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Maisimannapuder	200	302	5.95	20.31	24.04
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00
Soe piparmündi - marjajook	150	11	0.25	0.09	3.06
Oun	50	20	0.10	0.18	4.95

Lõuna

Pikkpoiss veiselihast	60	109	11.17	4.25	6.52
Valge kaste maitserohelisega	50	57	0.85	4.80	2.65
Keedetud kartulid	150	156	3.99	0.21	35.49
Peedi - küüslaugusalat	50	24	0.82	0.35	4.45
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62

Õhtusöök

Talupojasupp sealihaga	250	137	11.02	3.87	15.38
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62
Valge redis	50	8	0.50	0.05	1.75
Kokku :		1345	50.58	51.15	172.97

neljapäev, 11.detsember	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
-------------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Omlett roheline sibulaga	150	127	8.68	7.71	5.30
Rukkileib toorjuustuga	30	75	2.78	1.88	11.72
Kummeli tee	150	0	0	0	0
Mandariin	50	15	0.35	0.05	3.55

Lõuna

Kana - nuudlisupp	250	103	11.79	0.82	12.45
Maasikakreem riisiga	150	219	2.89	14.18	19.96
Leivatoode	55	158	4.51	1.85	29.28

Õhtusöök

Kartuli - hapukoorevorm	200	278	10.05	15.28	25.99
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00
Leivatoode	55	158	4.51	1.85	29.28
Nuikapsas	50	12	0.25	0.10	3.00
Kokku :		1211	49.56	46.84	146.53

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 6–7 aastased

reede, 12.detsember	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g
---------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------

Hommikusöök

Piima - täisterakaerahelbesupp	200	165	5.93	8.06	18.24
Sepik munavõiga	30	86	2.28	4.30	9.51
Hibiskuse tee	150	0	0	0	0
Pirn	50	21	0.20	0.20	5.30

Lõuna

Ahjus küpsetatud punase kalafilee	60	157	16.42	10.15	0.06
Koorekaste tilliga	50	65	0.99	5.31	3.40
Keedetud täisterariis	150	176	3.31	1.75	34.34
Porgandisalat	50	17	0.48	0.19	3.97
Ahjuõunasmuuti	150	70	2.55	2.15	10.58
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62

Ohtusöök

Kuskuss kalkunilihaga	200	225	13.06	3.53	36.18
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71
Leivatoode	55	158	4.51	1.85	29.28
Tomat	50	9	0.35	0.10	1.85
Kokku :		1297	54.28	39.41	180.04

Nädala keskmine :

1252	48.09	44.14	165.16
------	-------	-------	--------



Allergeen

1;2

2
1
2
1;11;2

4
1;11;2

Allergeen

1;2

2
1
2
1;11;2

2
2
1;11;2



Allergeen

2

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

1;9
2
1;11;2

Allergeen

2;3
1;2

1;9
2
1;11;2

2
2
1;11;2



Allergeen

1;2
1;2;3

4
1;2
2
1;11;2

1
1;11;2