

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

esmaspäev, 1.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad ,g	Süsivesi kud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Viieviljapuder	150	262	4.58	19.19	16.56	1;2
Marjasegu	20	7	0.20	0.02	1.12	
Pria piimatoode	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Kaalikas	30	9	0.30	0.09	2.19	
Lõuna						
Chilli con carne veisehakklihaga	100	95	7.82	2.55	10.77	
Keedetud kartulid	100	104	2.66	0.14	23.66	
Peedisalat õunaga	30	23	0.29	1.28	2.77	
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Maasika-banaani jogurtikokteil	130	78	2.99	2.05	11.99	2
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Õhtusöök						
Köögiviljasupp lihata	130	29	0.94	0.17	6.48	
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Pirn	30	13	0.12	0.12	3.18	
Kokku :	858	29.51	34.60	108.21		

teisipäev, 2.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad ,g	Süsivesi kud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Riisipuder	150	207	5.16	7.06	30.82	2
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00	
Pria piimatoode	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Nuikapsas	30	7	0.15	0.06	1.80	
Lõuna						
Kõrvitsapüreesupp kanalihaga	180	100	8.42	3.82	8.73	2
Rõstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.14	1
Kakao-kohupiimakreem	80	137	6.12	9.02	7.36	2
Marjakaste	20	8	0.15	0.04	1.38	
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Õhtusöök						
Makaroniroog juustuga	100	177	8.68	5.13	23.40	1;2;3
Maitsevesi	130	2	0.09	0.12	0.62	
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Õun	30	12	0.06	0.11	2.97	
Kokku :	919	38.27	30.63	121.23		

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

kolmapäev, 3.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad ,g	Süsivesi kud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Rukkihelbepuder	150	288	4.52	23.15	16.35	1;2
Maasika toormoos	20	8	0.12	0.03	1.87	
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Porgand	30	10	0.30	0.12	2.31	
Lõuna						
Hautatud sealiha ja köögiviljad praeleemekastmes	100	63	5.45	1.61	6.98	
Keedetud tatar	100	118	4.16	1.20	23.20	
Hiinakapsalat paprikaga	30	8	0.44	0.23	1.17	
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Marjakompott	130	37	0.29	0.03	8.09	
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õhtusöök						
Kalkunisupp spinatiga	100	38	4.18	0.55	4.29	
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Mandariin	30	9	0.21	0.03	2.13	
Kokku :	899		31.76	38.65	108.05	

neljapäev, 4.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad ,g	Süsivesi kud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Hirsipuder	150	201	4.42	12.86	17.04	2
Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25	
Piim, R 2,5%	100	53	3.00	2.50	4.80	2
Valge redis	30	5	0.30	0.03	1.05	
Lõuna						
Koorene lõhesupp	180	162	9.93	10.56	7.35	2;4
Sepiku - õunavorm	80	162	4.40	3.35	29.15	1;2;3
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Õhtusöök						
Kartuliroog hakklhaga	130	183	6.22	5.79	27.37	
Maitsevesi	130	2	0.09	0.12	0.62	
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Banaan	30	31	0.36	0.09	7.29	
Kokku :	948		33.68	37.92	119.62	

Lasteaia nädalamenüü



Grupp

1–3 aastased

reede, 5.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad ,g	Süsivesi kud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Omlett	100	84	5.70	5.12	3.42	2;3
Rukkileib kalaga	25	84	2.18	3.69	9.14	1;2;4
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Salatilehed	30	6	0.38	0.54	1.30	
Lõuna						
Riisi-kalkuniroog köögiviljadega	180	201	10.00	2.83	34.54	
Porgandisalat pirniga	30	13	0.22	0.26	2.66	
Mahlajook	130	31	0.02	0.02	7.47	
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õhtusöök						
Juustusai	70	292	9.46	13.99	32.51	1;2;3
Maitsevesi	130	2	0.09	0.12	0.62	
Õun	30	12	0.06	0.11	2.97	
Kokku :	877	877	34.32	30.81	116.60	

Nädala keskmine : **900 33.51 34.52 114.74**

Lasteaia nädalamenüü



Grupp

4–5 aastased

esmaspäev, 1.detsember	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad ,g	Süsives ikud,g	Allergeen
------------------------	-------------	-----------------	--------------	--------------	-------------------	-----------

Hommikusöök

Viieviljapuder	200	300	6.07	20.12	22.02	1;2
Marjasegu	20	7	0.20	0.02	1.12	
Pria piimatoode	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Kaalikas	40	12	0.40	0.12	2.92	

Lõuna

Chilli con carne veisehakklihaga	130	123	10.17	3.32	14.01	
Keedetud kartulid	130	135	3.46	0.18	30.76	
Peedisalat õunaga	40	31	0.39	1.71	3.70	
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Maasika-banaani jogurtikokteil	150	89	3.45	2.37	13.83	2
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2

Ohtusöök

Köögiviljasupp lihata	150	33	1.08	0.20	7.47	
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Pirn	40	17	0.16	0.16	4.24	
Kokku :		1044	36.63	37.87	140.20	

teisipäev, 2.detsember	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad ,g	Süsives ikud,g	Allergeen
------------------------	-------------	-----------------	--------------	--------------	-------------------	-----------

Hommikusöök

Riisipuder	200	226	6.84	3.94	41.04	2
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00	
Pria piimatoode	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Nuikapsas	40	10	0.20	0.08	2.40	

Lõuna

Kõrvitsapüreesupp kanalihaga	200	111	9.35	4.25	9.69	2
Rõstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.14	1
Kakao-kohupiimakreem	130	222	9.94	14.65	11.96	2
Marjakaste	20	8	0.15	0.04	1.38	
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2

Ohtusöök

Makaroniroog juustuga	150	265	13.02	7.69	35.10	1;2;3
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õun	40	16	0.08	0.14	3.96	
Kokku :		1187	50.76	36.88	161.03	

Lasteaia nädalamenüü



Grupp

4–5 aastased

kolmapäev, 3.detsember	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad ,g	Süsives ikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Rukkihelbepuder	200	307	5.97	22.39	21.71	1;2
Maasika toormoos	20	8	0.12	0.03	1.87	
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Porgand	40	13	0.40	0.16	3.08	
Lõuna						
Hautatud sealiha ja köögiviljad praeleemekastmes	130	82	7.09	2.09	9.07	
Keedetud tatar	130	153	5.41	1.56	30.17	
Hiinakapsalat paprikaga	40	11	0.59	0.31	1.57	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Marjakompott	150	42	0.33	0.03	9.33	
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õhtusöök						
Kalkunisupp spinatiga	150	56	6.27	0.82	6.44	
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Mandariin	40	12	0.28	0.04	2.84	
Kokku :		1061	40.51	41.64	134.32	

neljapäev, 4.detsember	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad ,g	Süsives ikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Hirsipuder	200	213	5.85	11.13	22.65	2
Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25	
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Valge redis	40	6	0.40	0.04	1.40	
Lõuna						
Koorene lõhesupp	200	179	11.04	11.73	8.17	2;4
Sepiku - õunavorm	100	203	5.50	4.18	36.43	1;2;3
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õhtusöök						
Kartuliroog hakklihaga	150	211	7.18	6.68	31.58	
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Banaan	40	42	0.48	0.12	9.72	
Kokku :		1130	40.90	40.44	152.25	

Lasteaia nädalamenüü



Grupp

4–5 aastased

reede, 5.detsember	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad ,g	Süsives ikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Omlett	130	109	7.41	6.66	4.45	2;3
Rukkileib kalaga	30	100	2.62	4.43	10.96	1;2;4
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Salatilehed	40	8	0.51	0.72	1.73	
Lõuna						
Riisi-kalkuniroog köögiviljadega	200	223	11.11	3.15	38.38	
Porgandisalat pirniga	40	17	0.30	0.35	3.55	
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Õhtusöök						
Juustusai	90	376	12.17	17.99	41.79	1;2;3
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Õun	40	16	0.08	0.14	3.96	
Kokku :		1068	41.35	38.06	141.45	

Nädala keskmine : **1098 42.03 38.98 145.85**

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 6–7 aastased

esmaspäev, 1.detsember	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad, g	Süsivesik ud,g	Allergeen
------------------------	-------------	-----------------	--------------	--------------	-------------------	-----------

Hommikusöök

Viieviljapuder	200	322	6.09	22.58	22.05	1;2
Marjasegu	20	7	0.20	0.02	1.12	
Pria piimatoode	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Kaalikas	50	15	0.50	0.15	3.65	

Lõuna

Chilli con carne veisehakklihaga	150	142	11.73	3.83	16.16	
Keedetud kartulid	150	156	3.99	0.21	35.49	
Peedisalat õunaga	50	39	0.48	2.14	4.62	
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Maasika-banaani jogurtikokteil	150	89	3.45	2.37	13.83	2
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2

Õhtusöök

Köögiviljasupp lihata	200	44	1.45	0.27	9.96	
Leivatoode	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Pirn	50	21	0.20	0.20	5.30	
Kokku :		1276	43.44	43.12	178.93	

teisipäev, 2.detsember	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad, g	Süsivesik ud,g	Allergeen
------------------------	-------------	-----------------	--------------	--------------	-------------------	-----------

Hommikusöök

Riisipuder	200	226	6.84	3.94	41.04	2
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00	
Pria piimatoode	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Nuikapsas	50	12	0.25	0.10	3.00	

Lõuna

Kõrvitsapüreesupp kanalihaga	250	139	11.69	5.31	12.12	2
Rõstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.14	1
Kakao-kohupiimakreem	130	222	9.94	14.65	11.96	2
Marjakaste	20	8	0.15	0.04	1.38	
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2

Õhtusöök

Makaroniroog juustuga	200	353	17.37	10.25	46.80	1;2;3
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õun	50	20	0.10	0.18	4.95	
Kokku :		1310	57.52	40.56	176.75	

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 6–7 aastased

kolmapäev, 3.detsember	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad, g	Süsivesik ud,g	Allergeen
------------------------	-------------	-----------------	--------------	--------------	-------------------	-----------

Hommikusöök

Rukkihelbepuder	200	307	5.97	22.39	21.71	1;2
Maasika toormoos	20	8	0.12	0.03	1.87	
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Porgand	50	17	0.50	0.20	3.85	

Lõuna

Hautatud sealiha ja köögiviljad praeleemekastme	150	95	8.18	2.41	10.47	
Keedetud tatar	150	176	6.25	1.80	34.81	
Hiinakapsalat paprikaga	50	13	0.73	0.39	1.96	
Seemnesegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Marjakompott	150	42	0.33	0.03	9.33	
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2

Ohtusöök

Kalkunisupp spinatiga	200	75	8.36	1.09	8.59	
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Mandariin	50	15	0.35	0.05	3.55	
Kokku :		1212	47.30	43.61	160.35	

neljapäev, 4.detsember	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad, g	Süsivesik ud,g	Allergeen
------------------------	-------------	-----------------	--------------	--------------	-------------------	-----------

Hommikusöök

Hirsipuder	200	138	5.79	2.93	22.56	2
Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25	
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Valge redis	50	8	0.50	0.05	1.75	

Lõuna

Koorene lõhesupp	250	224	13.80	14.66	10.21	2;4
Sepiku - õunavorm	100	203	5.50	4.18	36.43	1;2;3
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2

Ohtusöök

Kartuliroog hakklhaga	200	282	9.57	8.91	42.10	
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Banaan	50	52	0.60	0.15	12.15	
Kokku :		1298	49.49	38.78	188.80	

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 6–7 aastased

reede, 5.detsember	Kogus, g	Energia kcal	Valgud ,g	Rasvad, g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Omlett	130	109	7.41	6.66	4.45	2;3
Rukkileib kalaga	30	100	2.62	4.43	10.96	1;2;4
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Salatilehed	50	10	0.64	0.91	2.16	
Lõuna						
Riisi-kalkuniroog köögiviljadega	250	279	13.89	3.94	47.98	
Porgandisalat pirniga	50	21	0.37	0.44	4.43	
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Õhtusöök						
Juustusai	100	417	13.52	19.99	46.44	1;2;3
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Õun	50	20	0.10	0.18	4.95	
Kokku :		1205	46.52	41.51	163.32	

Nädala keskmine : **1260 48.85 41.52 173.63**