

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

esmaspäev, 3.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Täisterakaerahelbepuder	150	258	6.35	16.08	23.30	1;2
Mustsõstar	10	5	0.11	0.04	1.36	
Pria piimatoode	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Porgand	30	10	0.30	0.12	2.31	
Lõuna						
Kana-koorekaste	100	106	7.26	5.71	6.61	1;2
Keedetud riis	100	128	2.52	0.88	27.30	
Hapukapsasalat sibulaga	30	9	0.32	0.22	1.49	
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Õuna - keefirikokteil	130	64	2.99	2.42	7.68	2
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Ohtusöök						
Köögiviljasupp lihata	130	29	0.94	0.17	6.48	
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Banaan	30	31	0.36	0.09	7.29	
Kokku :		878	30.76	34.72	113.31	

teisipäev, 4.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Hirsipuder	150	216	4.43	14.50	17.06	2
Aedmarjamoos	10	22	0	0	5.50	
Pria piimatoode	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Punane kapsas	30	8	0.48	0.06	1.62	
Lõuna						
Koorene köögiviljapüreesupp kalkuniliha	180	100	7.64	4.54	7.98	2
Rõstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.14	1
Kakaopuding	130	115	4.00	3.42	16.42	2
Maasika toormoos	10	4	0.06	0.02	0.93	
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Ohtusöök						
Täisterapasta aedviljadega	130	154	5.61	2.01	27.01	1;3
Mahlajook	130	31	0.02	0.02	7.47	
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Õun	30	12	0.06	0.11	2.97	
Kokku :		887	31.74	29.95	120.11	

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

kolmapäev, 5.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Ahjuomlett	100	109	7.71	5.89	5.81	1;2;3
Rukkileib kalaga	30	100	2.62	4.43	10.96	1;2;4
Pria piimatoode	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Kaalikas	30	9	0.30	0.09	2.19	
Lõuna						
Pikkpoiss maitserohelise ja küüslauguga	40	71	8.25	2.88	2.83	1;2;3
Valge kaste maitserohelisega	40	46	0.68	3.84	2.12	1;2
Keedetud kartulid	100	104	2.66	0.14	23.66	
Valge redise salat maitserohelisega	30	6	0.32	0.19	1.07	
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Maasikakissell	130	54	0.27	0.03	13.25	
Leivatode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Ohtusöök						
Kana-brokolisupp	130	75	7.89	2.72	5.22	2
Leivatode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Pirn	30	13	0.12	0.12	3.18	
Kokku :		855	41.25	29.66	105.10	

neljapäev, 6.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Viieviljapuder	150	262	4.58	19.19	16.56	1;2
Marja toormoos	10	4	0.09	0.01	0.62	
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Värske kurk	30	3	0.18	0.03	0.63	
Lõuna						
Kalaseljanka	180	114	9.38	5.81	6.13	4
Hapukoor, R 20 %	10	20	0.28	2.00	0.36	2
Marja-jogurtidessert müsli	130	211	6.99	10.06	23.26	1;2;6
Leivatode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Ohtusöök						
Kalkuni - kartuliroog	130	104	6.46	1.44	16.99	
Maitsevesi	130	2	0.09	0.12	0.62	
Leivatode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Õun	30	12	0.06	0.11	2.97	
Kokku :		914	35.14	43.23	95.44	

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

reede, 7.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Rukkihelbepuder	150	251	4.49	19.05	16.31	1;2
Maasika toormoos	10	4	0.06	0.02	0.93	
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Värske kapsas	30	7	0.33	0.06	1.62	
Lõuna						
Sealiha - riisiroog köögiviljadega	180	199	9.55	3.77	32.53	
Peedisalat	30	14	0.48	0.21	2.61	
Kirsikompott	130	45	0.29	0.03	10.98	
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Ohtusöök						
Õuna - rukkikook	60	195	2.83	6.55	31.68	1;2;3
Maitsevesi	130	2	0.09	0.12	0.62	
Pirn	30	13	0.12	0.12	3.18	
Kokku :		854	23.63	33.72	117.11	

Nädala keskmine : **877** **32.5** **34.26** **110.21**

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 4–5 aastased

esmaspäev, 3.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Täisterakaerahelbepuder	200	270	8.41	13.24	30.97	1;2
Mustsõstar	20	10	0.22	0.08	2.72	
Pria piimatoode	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Porgand	40	13	0.40	0.16	3.08	
Lõuna						
Kana-koorekaste	130	138	9.44	7.42	8.60	1;2
Keedetud riis	130	166	3.28	1.15	35.49	
Hapukapsasalat sibulaga	40	12	0.43	0.30	1.98	
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Õuna - keefirikokteil	150	73	3.45	2.79	8.86	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
Banaan	40	42	0.48	0.12	9.72	
Kokku :		1052	38.44	35.13	149.02	

teisipäev, 4.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Hirsipuder	200	251	5.88	15.23	22.70	2
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00	
Pria piimatoode	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Punane kapsas	40	10	0.64	0.08	2.16	
Lõuna						
Koorene köögiviljapüreesupp kalkuni	200	112	8.49	5.04	8.86	2
Rõstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.14	1
Kakaopuding	150	133	4.61	3.95	18.94	2
Maasika toormoos	20	8	0.12	0.03	1.87	
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Ohtusöök						
Täisterapasta aedviljadega	150	177	6.47	2.32	31.17	1;3
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õun	40	16	0.08	0.14	3.96	
Kokku :		1069	37.39	32.76	153.07	

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 4–5 aastased

kolmapäev, 5.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Ahjuomlett	130	142	10.03	7.66	7.55	1;2;3
Rukkileib kalaga	30	100	2.62	4.43	10.96	1;2;4
Pria piimatoode	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Kaalikas	40	12	0.40	0.12	2.92	
Lõuna						
Pikkpoiss maitserohelise ja küüslaug	50	89	10.31	3.60	3.53	1;2;3
Valge kaste maitserohelisega	50	57	0.85	4.80	2.65	1;2
Keedetud kartulid	130	135	3.46	0.18	30.76	
Valge redise salat maitserohelisega	40	8	0.42	0.25	1.43	
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Maasikakissell	150	62	0.32	0.04	15.29	
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Ohtusöök						
Kana-brokolisupp	150	87	9.11	3.14	6.02	2
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Pirn	40	17	0.16	0.16	4.24	
Kokku :		1064	50.57	34.71	136.14	

neljapäev, 6.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Viieviljapuder	200	262	6.04	16.02	21.98	1;2
Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25	
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Värske kurk	40	4	0.24	0.04	0.84	
Lõuna						
Kalaseljanka	200	126	10.42	6.45	6.81	4
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Marja-jogurtidessert müsli	150	244	8.06	11.60	26.83	1;2;6
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Ohtusöök						
Kalkuni - kartuliroog	150	120	7.46	1.67	19.60	
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 :		1062	41.81	45.23	120.64	

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 4–5 aastased

reede, 7.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Rukkihelbepuder	200	284	5.95	19.93	21.68	1;2
Maasika toormoos	10	4	0.06	0.02	0.93	
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Värske kapsas	40	10	0.44	0.08	2.16	
Lõuna						
Sealiha - riisiroog köögiviljadega	200	221	10.61	4.19	36.14	
Peedisalat	40	19	0.64	0.28	3.48	
Kirsikompott	150	52	0.33	0.03	12.67	
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õhtusöök						
Õuna - rukkikook	90	292	4.25	9.83	47.52	1;2;3
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Pirn	40	17	0.16	0.16	4.24	
Kokku :		1054	28.75	38.79	151.50	

Nädala keskmine : **1060 39.39 37.32 142.07**

Lasteaia nädalamenüü



Grupp

6–7 aastased

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

Hommikusöök

Täisterakaerahelbepuder	200	270	8.41	13.24	30.97	1;2
Mustsõstar	20	10	0.22	0.08	2.72	
Pria piimatoode	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Porgand	50	17	0.50	0.20	3.85	

Lõuna

Kana-koorekaste	150	159	10.89	8.56	9.92	1;2
Keedetud riis	150	192	3.78	1.33	40.95	
Hapukapsasalat sibulaga	50	15	0.54	0.38	2.48	
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Õuna - keefirikokteil	150	73	3.45	2.79	8.86	2
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2

Ohtusöök

Köögiviljasupp lihata	200	44	1.45	0.27	9.96	
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Banaan	50	52	0.60	0.15	12.15	
Kokku :		1242	44.37	38.01	183.29	

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

Hommikusöök

Hirsipuder	200	213	5.85	11.13	22.65	2
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00	
Pria piimatoode	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Punane kapsas	50	13	0.80	0.10	2.70	

Lõuna

Koorene köögiviljapüreesupp kalkunili	250	139	10.61	6.30	11.08	2
Rõstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.14	1
Kakaopuding	150	133	4.61	3.95	18.94	2
Maasika toormoos	20	8	0.12	0.03	1.87	
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2

Ohtusöök

Täisterapasta aedviljadega	200	237	8.63	3.09	41.56	1;3
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Õun	50	20	0.10	0.18	4.95	
Kokku :		1240	45.10	32.09	188.46	

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 6–7 aastased

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

Hommikusöök

Ahjuomlett	130	142	10.03	7.66	7.55	1;2;3
Rukkileib kalaga	30	100	2.62	4.43	10.96	1;2;4
Pria piimatoode	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Kaalikas	50	15	0.50	0.15	3.65	

Lõuna

Pikkpoiss maitserohelise ja küüslaugu	60	107	12.38	4.32	4.24	1;2;3
Valge kaste maitserohelisega	50	57	0.85	4.80	2.65	1;2
Keedetud kartulid	150	156	3.99	0.21	35.49	
Valge redise salat maitserohelisega	50	10	0.53	0.31	1.79	
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Maasikakissell	150	62	0.32	0.04	15.29	
Leivatoode	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2

Ohtusöök

Kana-brokolisupp	200	116	12.15	4.18	8.03	2
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Pirn	50	21	0.20	0.20	5.30	
Kokku :		1227	58.92	37.65	161.70	

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

Hommikusöök

Viieviljapuder	200	225	6.01	11.92	21.93	1;2
Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25	
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Värske kurk	50	5	0.30	0.05	1.05	

Lõuna

Kalaseljanka	250	158	13.03	8.07	8.52	4
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Marja-jogurtidessert müsli	150	244	8.06	11.60	26.83	1;2;6
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2

Ohtusöök

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	1;11;2
Õun	50	20	0.10	0.18	4.95	
Kokku :		1216	50.24	44.69	151.33	

Lasteaia nädalamenüü



Grupp

6–7 aastased

reede, 7.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Rukkihelbepuder	200	284	5.95	19.93	21.68	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
Värske kapsas	50	12	0.55	0.10	2.70	
Lõuna						
Sealiha - riisiroog köögiviljadega	250	277	13.27	5.23	45.18	
Peedisalat	50	24	0.80	0.35	4.35	
Kirsikompott	150	52	0.33	0.03	12.67	
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Ohtusöök						
Õuna - rukkikook	100	325	4.72	10.92	52.80	1;2;3
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Pirn	50	21	0.20	0.20	5.30	
Kokku :		1215	33.89	41.73	179.88	

Nädala keskmine : **1228** **46.5** **38.83** **172.93**