

Lasteaia nädalamenüü



Grupp

1–3 aastased

esmaspäev, 5.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesi kud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Odrahelbepuder	150	328	5.84	23.00	25.21	1;2
Maasikas	20	8	0.14	0.02	1.84	
Pria piimatoode	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Kaalikas	30	9	0.30	0.09	2.19	
Lõuna						
Kodune hakklihakaste	100	120	4.57	9.39	4.70	1;2
Keedetud tatar	100	118	4.16	1.20	23.20	
Peedisalat köömnetega	30	14	0.48	0.21	2.61	
Mangosmuuti	130	72	3.28	2.54	9.62	2
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Ohtusöök						
Kalkuni-paprikasupp	130	46	5.20	0.66	5.27	
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Õun	30	12	0.06	0.11	2.97	
Kokku :	939	32.18	42.18	109.94		
teisipäev, 6.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesi kud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Kaerahelbepuder banaani ja kaneeliga	150	231	1.98	21.06	8.21	2
Pria piimatoode	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Porgand	30	10	0.30	0.12	2.31	
Lõuna						
Kanasupp	180	67	8.15	0.23	8.58	
Kõrvitsa - õunakreem riivleivaga	100	83	4.49	1.41	13.70	1;2
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Ohtusöök						
Makaroniroog juustuga	130	230	11.29	6.67	30.42	1;2;3
Maitsevesi	130	2	0.09	0.12	0.62	
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Pirn	30	13	0.12	0.12	3.18	
Kokku :	877	35.39	35.03	104.67		

Lasteaia nädalamenüü



Grupp

1–3 aastased

kolmapäev, 7.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesi kud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Hirsipuder	150	284	4.48	21.88	17.14	2
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00	
Pria piimatoode	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Punane kapsas	30	8	0.48	0.06	1.62	
Lõuna						
Saidafilee koorekastmes	100	149	9.06	9.95	5.93	1;2;4
Ahjukartulid ürtidega	100	109	2.66	0.64	23.66	
Porgandi - porrulaugusalat	30	11	0.34	0.27	2.17	
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Maitsevesi	130	2	0.09	0.12	0.62	
Leivatoode	10	29	0.82	0.34	5.32	1;11;2
Ohtusöök						
Hernesupp lihata	130	120	5.85	0.56	24.67	1
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Õun	30	12	0.06	0.11	2.97	
Kokku :	949		31.81	42.25	113.94	
neljapäev, 8.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesi kud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Nisuhelbepuder	150	273	5.90	17.73	23.80	1;2
Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25	
Pria piimatoode	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Kõrvits	30	6	0.24	0.03	1.44	
Lõuna						
Kodune seljanka	180	98	8.27	3.98	7.59	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Marjane sepikuvorm	80	156	4.90	2.45	28.76	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
Ohtusöök						
Tatar hakklihaga	130	173	6.96	6.73	22.31	
Maitsevesi	130	2	0.09	0.12	0.62	
Leivatoode	10	29	0.82	0.34	5.32	1;11;2
Mandariin	30	9	0.21	0.03	2.13	
Kokku :	947		35.32	40.64	112.70	

Lasteaia nädalamenüü



Grupp

1–3 aastased

reede, 9.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesi kud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Piima-riisisupp	150	272	3.74	21.26	16.23	2
Rukkileib lõhevõidega	25	77	2.43	3.70	8.40	1;2;4
Valge redis	30	5	0.30	0.03	1.05	
Lõuna						
Koorene kana-aedviljapasta	180	304	16.51	12.10	31.89	1;2
Hiinakapsasalat tilliga	30	8	0.51	0.25	1.04	
Mahlajook	130	31	0.02	0.02	7.47	
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Ohtusöök						
Pirniaia kook	60	176	3.38	7.45	23.94	1;2;3
Maitsevesi	130	2	0.09	0.12	0.62	
Oun	30	12	0.06	0.11	2.97	
Kokku :	944		28.68	45.71	104.26	

Nädala keskmine : **931** **32.68** **41.16** **109.1**

Lasteaia nädalamenüü



Grupp

4–5 aastased

esmaspäev, 5.jaanuar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesi kud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Odrahelbepuder	200	348	7.72	20.82	33.50	1;2
Maasikas	20	8	0.14	0.02	1.84	
Pria piimatoode	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Kaalikas	40	12	0.40	0.12	2.92	
Lõuna						
Kodune hakklihakaste	130	157	5.94	12.20	6.10	1;2
Keedetud tatar	130	153	5.41	1.56	30.17	
Peedisalat köömnetega	40	19	0.64	0.28	3.48	
Mangosmuuti	150	83	3.79	2.92	11.10	2
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Ohtusöök						
Kalkuni-paprikasupp	150	53	6.00	0.77	6.08	
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õun	40	16	0.08	0.14	3.96	
Kokku :		1088	39.09	44.13	136.80	
teisipäev, 6.jaanuar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesi kud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Kaerahelbepuder banaani ja kaneeliga	200	248	2.60	21.52	10.87	2
Pria piimatoode	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Porgand	40	13	0.40	0.16	3.08	
Lõuna						
Kanasupp	200	74	9.06	0.25	9.54	
Kõrvitsa - õunakreem riivleivaga	150	125	6.74	2.11	20.55	1;2
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Ohtusöök						
Makaroniroog juustuga	180	318	15.63	9.23	42.12	1;2;3
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Pirn	40	17	0.16	0.16	4.24	
Kokku :		1097	45.30	39.53	139.42	

Lasteaia nädalamenüü



Grupp

4–5 aastased

kolmapäev, 7.jaanuar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesi kud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Hirsipuder	200	318	5.93	22.61	22.78	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						
Saidafilee koorekastmes	130	194	11.77	12.94	7.70	1;2;4
Ahjukartulid ürtidega	130	141	3.46	0.83	30.76	
Porgandi - porrulaugusalat	40	15	0.46	0.36	2.89	
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Ohtusöök						
Hernesupp lihata	150	139	6.75	0.64	28.46	1
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õun	40	16	0.08	0.14	3.96	
Kokku :		1176	40.44	47.41	150.55	
neljapäev, 8.jaanuar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesi kud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Nisuhelbepuder	200	365	7.86	23.64	31.74	1;2
Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25	
Pria piimatoode	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Kõrvits	40	8	0.32	0.04	1.92	
Lõuna						
Kodune seljanka	200	109	9.19	4.43	8.43	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Marjane sepikuvorm	100	195	6.12	3.06	35.95	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
Ohtusöök						
Tatar hakklihaga	150	200	8.04	7.77	25.74	
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Mandariin	40	12	0.28	0.04	2.84	
Kokku :		1178	42.30	49.36	144.03	

Lasteaia nädalamenüü



Grupp

4–5 aastased

reede, 9.jaanuar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesi kud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Piima-riisisupp	200	312	4.94	22.88	21.58	2
Rukkileib lõhevõidega	30	92	2.92	4.45	10.08	1;2;4
Valge redis	40	6	0.40	0.04	1.40	
Lõuna						
Koorene kana-aedviljapasta	200	338	18.35	13.45	35.43	1;2
Hiinakapsasalat tilliga	40	10	0.68	0.33	1.38	
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Ohtusöök						
Pirniaia kook	80	234	4.51	9.93	31.92	1;2;3
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Õun	40	16	0.08	0.14	3.96	
Kokku :		1135	34.46	52.39	131.05	

Nädala keskmine : **1135** **40.32** **46.56** **140.37**

Lasteaia nädalamenüü



Grupp

6–7 aastased

esmaspäev, 5.jaanuar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesi kud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Odrahelbepuder	200	348	7.72	20.82	33.50	1;2
Maasikas	20	8	0.14	0.02	1.84	
Pria piimatoode	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Kaalikas	50	15	0.50	0.15	3.65	
Lõuna						
Kodune hakklihakaste	150	181	6.86	14.08	7.04	1;2
Keedetud tatar	150	176	6.25	1.80	34.81	
Peedisalat köömnetega	50	24	0.80	0.35	4.35	
Mangosmuuti	150	83	3.79	2.92	11.10	2
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Ohtusöök						
Kalkuni-paprikasupp	200	71	8.00	1.02	8.11	
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Õun	50	20	0.10	0.18	4.95	
Kokku :		1281	46.41	47.98	168.30	
teisipäev, 6.jaanuar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesi kud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Kaerahelbepuder banaani ja kaneeliga	200	248	2.60	21.52	10.87	2
Pria piimatoode	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Porgand	50	17	0.50	0.20	3.85	
Lõuna						
Kanasupp	250	93	11.32	0.32	11.92	
Kõrvitsa - õunakreem riivleivaga	150	125	6.74	2.11	20.55	1;2
Leivatoode	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Ohtusöök						
Makaroniroog juustuga	200	353	17.37	10.25	46.80	1;2;3
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoode	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Pirn	50	21	0.20	0.20	5.30	
Kokku :		1273	52.72	42.06	169.59	

Lasteaia nädalamenüü



Grupp

6–7 aastased

kolmapäev, 7.jaanuar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesi kud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Hirsipuder	200	318	5.93	22.61	22.78	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						
Saidafilee koorekastmes	150	224	13.59	14.93	8.89	1;2;4
Ahjukartulid ürtidega	150	163	3.99	0.96	35.49	
Porgandi - porrulaugusalat	50	18	0.57	0.45	3.61	
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Ohtusöök						
Hernesupp lihata	200	185	9.00	0.86	37.95	1
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õun	50	20	0.10	0.18	4.95	
Kokku :		1284	45.33	49.90	168.21	
neljapäev, 8.jaanuar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesi kud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Nisuhelbepuder	200	365	7.86	23.64	31.74	1;2
Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25	
Pria piimatoode	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Kõrvits	50	10	0.40	0.05	2.40	
Lõuna						
Kodune seljanka	250	136	11.49	5.53	10.54	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Marjane sepikuvorm	100	195	6.12	3.06	35.95	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
Ohtusöök						
Tatar hakklihaga	200	266	10.71	10.36	34.32	
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Mandariin	50	15	0.35	0.05	3.55	
Kokku :		1277	47.42	53.07	155.91	

Lasteaia nädalamenüü



Grupp

6–7 aastased

reede, 9.jaanuar	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesi kud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Piima-riisipupp	200	208	4.86	11.40	21.45	2
Rukkileib lõhevõidega	30	92	2.92	4.45	10.08	1;2;4
Valge redis	50	8	0.50	0.05	1.75	
Lõuna						
Koorene kana-aedviljapasta	250	423	22.93	16.81	44.29	1;2
Hiinakapsasalat tilliga	50	13	0.85	0.41	1.73	
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Ohtusöök						
Pirniaia kook	90	263	5.07	11.17	35.92	1;2;3
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Õun	50	20	0.10	0.18	4.95	
Kokku :		1209	41.45	46.31	156.12	

Nädala keskmine :

1265	46.67	47.86	163.63
------	-------	-------	--------