

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

esmaspäev, 8.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Odrahelbepuder	150	298	5.82	19.72	25.17	1;2
Mustsõstar	20	10	0.22	0.08	2.72	
Pria piimatoode	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Porgand	30	10	0.30	0.12	2.31	
Lõuna						
Karrine kanakaste	100	86	6.53	4.09	5.76	2
Keedetud makaronid	100	142	4.16	0.94	28.60	1
Kõrvitsasalat jõhvikatega	30	13	0.21	0.20	2.80	
Kirsi-banaani keefirikokteil	130	79	3.63	2.66	10.13	2
Leivatood	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Õhtusöök						
Peedisupp	130	41	1.35	0.19	8.55	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Leivatood	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Õun	30	12	0.06	0.11	2.97	
Kokku :		914	30.17	36.73	116.74	

teisipäev, 9.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Neljaviiljapuder	150	245	4.35	19.16	14.22	1;2
Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25	
Pria piimatoode	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Värske kurk	30	3	0.18	0.03	0.63	
Lõuna						
Talupojasupp sealihaga	180	99	7.94	2.78	11.07	1;9
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Marjatarretis	100	83	1.92	0.02	17.90	
Vahukoor	20	67	0.50	7.00	0.60	2
Leivatood	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Õhtusöök						
Tatar kalkunilihaga	130	148	8.64	2.41	23.84	
Külm jogurtikaste	20	11	0.64	0.49	0.89	2
Mahlajook	130	31	0.02	0.02	7.47	
Leivatood	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Pirn	30	13	0.12	0.12	3.18	
Kokku :		930	32.38	40.68	108.78	

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

kolmapäev, 10.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Hirsi-õunapuder	150	283	5.57	19.47	21.64	2
Maasika-mustsõstra toormoos	20	9	0.15	0.04	2.12	
Pria piimatoode	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Valge redis	30	5	0.30	0.03	1.05	
Lõuna						
Värskekapsa - hakklihahautis	100	83	4.24	5.90	3.85	
Keedetud kartulid	100	104	2.66	0.14	23.66	
Peedi - küüslaugusalat	30	15	0.49	0.21	2.67	
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Punasesõstra kompott	130	40	0.40	0.20	9.60	
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Õhtusöök						
Läätse-köögiviljapüreesupp	130	86	4.63	2.95	10.96	2
Rõstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.14	1
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Õun	30	12	0.06	0.11	2.97	
Kokku :		916	30.22	38.69	114.15	

neljapäev, 11.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Nisuhelbepuder	150	288	5.91	19.37	23.82	1;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						
Kana - nuudlisupp	180	74	8.49	0.59	8.96	1;9
Maasikakreem riisiga	100	146	1.92	9.46	13.31	2
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Õhtusöök						
Kartuli - hapukoorevorm	130	180	6.54	9.93	16.89	2
Maitsevesi	130	2	0.09	0.12	0.62	
Leivatoode	10	29	0.82	0.34	5.32	1;11;2
Apelsin	30	13	0.33	0.03	3.06	
Kokku :		910	29.94	43.85	101.14	

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

reede, 12.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Piima - täisterakaerahelbesupp	150	208	4.51	15.27	13.79	1;2
Sepik munavõiga	25	72	1.90	3.58	7.92	1;2;3
Punane kapsas	30	8	0.48	0.06	1.62	
Lõuna						
Kalapada	100	59	7.61	1.75	3.65	4
Keedetud riis	100	128	2.52	0.88	27.30	
Porgandisalat	30	10	0.28	0.11	2.38	
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Kirsikissell	130	59	0.31	0.03	14.35	
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Õhtusöök						
Marja - rukkikook	60	175	2.96	6.53	26.21	1;2;3
Maitsevesi	130	2	0.09	0.12	0.62	
Õun	30	12	0.06	0.11	2.97	
Kokku :		873	25.78	35.67	115.18	

Nädala keskmine :

909	29.7	39.12	111.2
-----	------	-------	-------

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 4–5 aastased

esmaspäev, 8.detsember	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Odrahelbepuder	200	348	7.72	20.82	33.50	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						
Karrine kanakaste	130	112	8.49	5.32	7.49	2
Keedetud makaronid	130	185	5.41	1.22	37.18	1
Kõrvitsasalat jõhvikatega	40	17	0.28	0.27	3.73	
Kirsi-banaani keefirikokteil	150	91	4.18	3.08	11.68	2
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õhtusöök						
Peedisupp	150	47	1.56	0.22	9.87	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õun	40	16	0.08	0.14	3.96	
Kokku :		1120	37.87	40.61	151.58	

teisipäev, 9.detsember	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Neljaviiljapuder	200	276	5.76	20.08	18.90	1;2
Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25	
Pria piimatoode	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Värske kurk	40	4	0.24	0.04	0.84	
Lõuna						
Talupojasupp sealihaga	200	109	8.82	3.09	12.30	1;9
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Marjatarretis	130	108	2.50	0.03	23.28	
Vahukoor	20	67	0.50	7.00	0.60	2
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õhtusöök						
Tatar kalkunilihaga	150	171	9.97	2.78	27.51	
Külm jogurtikaste	30	16	0.97	0.74	1.33	2
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Pirn	40	17	0.16	0.16	4.24	
Kokku :		1093	38.65	43.27	137.24	

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 4–5 aastased

kolmapäev, 10.detsember	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Hirsi-õunapuder	200	290	7.35	16.39	28.76	2
Maasika-mustsõstra toormoos	20	9	0.15	0.04	2.12	
Pria piimatoode	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Valge redis	40	6	0.40	0.04	1.40	
Lõuna						
Värskekapsa - hakklihahautis	130	108	5.52	7.67	5.00	
Keedetud kartulid	130	135	3.46	0.18	30.76	
Peedi - küüslaugusalat	40	19	0.66	0.28	3.56	
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Punasesõstra kompott	150	47	0.46	0.23	11.08	
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õhtusöök						
Läätse-köögiviljapüreesupp	150	99	5.34	3.41	12.65	2
Rõstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.14	1
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õun	40	16	0.08	0.14	3.96	
Kokku :		1066	36.78	38.70	145.56	

neljapäev, 11.detsember	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Nisuhelbepuder	200	335	7.84	20.36	31.70	1;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						
Kana - nuudlisupp	200	82	9.43	0.66	9.96	1;9
Maasikakreem riisiga	130	190	2.50	12.29	17.30	2
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õhtusöök						
Kartuli - hapukoorevorm	150	208	7.54	11.46	19.49	2
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Apelsin	40	17	0.44	0.04	4.08	
Kokku :		1100	36.20	49.99	128.97	

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 4–5 aastased

reede, 12.detsember	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Piima - täisterakaerahelbesupp	200	240	5.99	16.26	18.34	1;2
Sepik munavõiga	30	86	2.28	4.30	9.51	1;2;3
Punane kapsas	40	10	0.64	0.08	2.16	
Lõuna						
Kalapada	130	77	9.89	2.27	4.75	4
Keedetud riis	130	166	3.28	1.15	35.49	
Porgandisalat	40	14	0.38	0.15	3.18	
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Kirsikissell	150	68	0.35	0.03	16.55	
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õhtusöök						
Marja - rukkikook	90	263	4.45	9.79	39.32	1;2;3
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Õun	40	16	0.08	0.14	3.96	
Kokku :		1112	33.32	41.88	153.66	

Nädala keskmine :

1098	36.56	42.89	143.4
------	-------	-------	-------

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 6–7 aastased

esmaspäev, 8.detsember	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Odrahelbepuder	200	348	7.72	20.82	33.50	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						
Karrine kanakaste	150	129	9.79	6.14	8.64	2
Keedetud makaronid	150	213	6.24	1.41	42.90	1
Kõrvitsasalat jõhvikatega	50	21	0.35	0.34	4.66	
Kirsi-banaani keefirikokteil	150	91	4.18	3.08	11.68	2
Leivatood	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Õhtusöök						
Peedisupp	200	63	2.08	0.29	13.16	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Leivatood	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õun	50	20	0.10	0.18	4.95	
Kokku :		1221	41.53	42.17	169.76	

teisipäev, 9.detsember	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Neljaviiljapuder	200	276	5.76	20.08	18.90	1;2
Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25	
Pria piimatoode	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Värske kurk	50	5	0.30	0.05	1.05	
Lõuna						
Talupojasupp sealihaga	250	137	11.02	3.87	15.38	1;9
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Marjatarretis	150	124	2.88	0.03	26.86	
Vahukoor	20	67	0.50	7.00	0.60	2
Leivatood	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Õhtusöök						
Tatar kalkunilihaga	200	228	13.29	3.71	36.68	
Külm jogurtikaste	30	16	0.97	0.74	1.33	2
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatood	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Pirn	50	21	0.20	0.20	5.30	
Kokku :		1228	45.47	45.36	159.67	

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 6–7 aastased

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

Hommikusöök

Hirsi-õunapuder	200	290	7.35	16.39	28.76	2
Maasika-mustsõstra toormoos	20	9	0.15	0.04	2.12	
Pria piimatoode	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Valge redis	50	8	0.50	0.05	1.75	

Lõuna

Värskekapsa - hakklihahautis	150	124	6.37	8.85	5.77	
Keedetud kartulid	150	156	3.99	0.21	35.49	
Peedi - küüslaugusalat	50	24	0.82	0.35	4.45	
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Punasesõstra kompott	150	47	0.46	0.23	11.08	
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2

Õhtusöök

Läätse-köögiviljapüreesupp	200	133	7.12	4.54	16.87	2
Rõstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.14	1
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Õun	50	20	0.10	0.18	4.95	
Kokku :		1233	42.68	42.16	173.49	

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

Hommikusöök

Nisuhelbepuder	200	335	7.84	20.36	31.70	1;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

Kana - nuudlisupp	250	103	11.79	0.82	12.45	1;9
Maasikakreem riisiga	130	190	2.50	12.29	17.30	2
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2

Õhtusöök

Kartuli - hapukoorevorm	200	278	10.05	15.28	25.99	2
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Apelsin	50	22	0.55	0.05	5.10	
Kokku :		1226	42.05	54.33	144.91	

Lasteaia nädalamenüü



Grupp

6–7 aastased

reede, 12.detsember	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Piima - täisterakaerahelbesupp	200	240	5.99	16.26	18.34	1;2
Sepik munavõiga	30	86	2.28	4.30	9.51	1;2;3
Punane kapsas	50	13	0.80	0.10	2.70	
Lõuna						
Kalapada	150	89	11.42	2.62	5.48	4
Keedetud riis	150	192	3.78	1.33	40.95	
Porgandisalat	50	17	0.48	0.19	3.97	
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Kirsikissell	150	68	0.35	0.03	16.55	
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Õhtusöök						
Marja - rukkikook	100	292	4.94	10.88	43.69	1;2;3
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Õun	50	20	0.10	0.18	4.95	
Kokku :		1246	37.76	44.27	177.19	

Nädala keskmine :

1231

41.9

45.66

165