

# Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

| esmaspäev, 10.november     | Kogus, g | Kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|----------------------------|----------|------|----------|----------|---------------|-----------|
| <b>Hommikusöök</b>         |          |      |          |          |               |           |
| Kaheksaviljapuder          | 150      | 221  | 5.36     | 15.64    | 14.63         | 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          |           |
| <b>Lõuna</b>               |          |      |          |          |               |           |
| Hakklihakaste veiselihast  | 100      | 95   | 6.22     | 5.39     | 5.60          | 1;2       |
| Keedetud makaronid         | 100      | 142  | 4.16     | 0.94     | 28.60         | 1         |
| Porgandi - porrulaugusalat | 30       | 11   | 0.34     | 0.27     | 2.17          |           |
| Maasika-keefirikokteil     | 130      | 62   | 3.18     | 2.31     | 7.41          | 2         |
| Leivatooded                | 30       | 86   | 2.46     | 1.01     | 15.97         | 1;11;2    |
| <b>Ohtusöök</b>            |          |      |          |          |               |           |
| Koorene köögiviljasupp     | 130      | 80   | 2.23     | 4.12     | 9.33          | 2         |
| Leivatooded                | 20       | 57   | 1.64     | 0.67     | 10.65         | 1;11;2    |
| Õun                        | 30       | 12   | 0.06     | 0.11     | 2.97          |           |
| Kokku :                    |          | 852  | 30.20    | 33.85    | 106.35        |           |

| teisipäev, 11.november        | Kogus, g | Kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|-------------------------------|----------|------|----------|----------|---------------|-----------|
| <b>Hommikusöök</b>            |          |      |          |          |               |           |
| Odrahelbepuder                | 150      | 298  | 5.82     | 19.72    | 25.17         | 1;2       |
| Aedmarjamoos                  | 10       | 22   | 0        | 0        | 5.50          |           |
| Pria piimatoode               | 125      | 68   | 4.05     | 3.28     | 5.71          | 2         |
| Porgand                       | 30       | 10   | 0.30     | 0.12     | 2.31          |           |
| <b>Lõuna</b>                  |          |      |          |          |               |           |
| Borš kanalihaga               | 180      | 68   | 8.27     | 0.23     | 8.58          |           |
| Hapukoor, R 20 %              | 10       | 20   | 0.28     | 2.00     | 0.36          | 2         |
| Riisipuding õuna ja kaneeliga | 100      | 133  | 1.69     | 7.73     | 14.40         | 2         |
| Leivatooded                   | 20       | 57   | 1.64     | 0.67     | 10.65         | 1;11;2    |
| <b>Ohtusöök</b>               |          |      |          |          |               |           |
| Kartuli vormiroog ürtidega    | 130      | 109  | 4.08     | 2.45     | 18.02         | 2;3       |
| Maitsevesi                    | 130      | 2    | 0.09     | 0.12     | 0.62          |           |
| Leivatooded                   | 20       | 57   | 1.64     | 0.67     | 10.65         | 1;11;2    |
| Pirn                          | 30       | 13   | 0.12     | 0.12     | 3.18          |           |
| Kokku :                       |          | 859  | 27.98    | 37.11    | 105.15        |           |

# Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

| kolmapäev, 12.november       | Kogus, g | Kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|------------------------------|----------|------|----------|----------|---------------|-----------|
| <b>Hommikusöök</b>           |          |      |          |          |               |           |
| Nisuhelbepuder               | 150      | 288  | 5.91     | 19.37    | 23.82         | 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         |
| Valge redis                  | 30       | 5    | 0.30     | 0.03     | 1.05          |           |
| <b>Lõuna</b>                 |          |      |          |          |               |           |
| Kala-koorekaste              | 100      | 99   | 8.44     | 4.95     | 5.05          | 1;2;4     |
| Kartulipuder                 | 100      | 101  | 2.73     | 0.91     | 21.00         | 2         |
| Peedisalat jogurtiga         | 30       | 13   | 0.53     | 0.13     | 2.48          | 2         |
| Mustsõstra kompott           | 130      | 67   | 0.31     | 0.11     | 16.86         |           |
| Leivatoode                   | 25       | 72   | 2.05     | 0.84     | 13.31         | 1;11;2    |
| <b>Ohtusöök</b>              |          |      |          |          |               |           |
| Veisehakkliha - aedviljasupp | 130      | 55   | 5.07     | 1.62     | 5.39          |           |
| Leivatoode                   | 30       | 86   | 2.46     | 1.01     | 15.97         | 1;11;2    |
| Õun                          | 30       | 12   | 0.06     | 0.11     | 2.97          |           |
| Kokku :                      |          | 871  | 31.79    | 32.23    | 115.15        |           |

| neljapäev, 13.november      | Kogus, g | Kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|-----------------------------|----------|------|----------|----------|---------------|-----------|
| <b>Hommikusöök</b>          |          |      |          |          |               |           |
| Hirsi-õunapuder             | 150      | 133  | 5.45     | 3.07     | 21.46         | 2         |
| Maasika-mustsõstra toormoos | 10       | 4    | 0.08     | 0.02     | 1.06          |           |
| Piim, R 2,5%                | 125      | 66   | 3.75     | 3.12     | 6.00          | 2         |
| Värske kapsas               | 30       | 7    | 0.33     | 0.06     | 1.62          |           |
| <b>Lõuna</b>                |          |      |          |          |               |           |
| Külasupp sealihaga          | 180      | 95   | 7.54     | 2.11     | 12.32         | 1         |
| Kaerahelbe - ploomikrõbedik | 80       | 232  | 3.55     | 8.15     | 36.22         | 1;2       |
| Vahukoor                    | 20       | 67   | 0.50     | 7.00     | 0.60          | 2         |
| Leivatoode                  | 20       | 57   | 1.64     | 0.67     | 10.65         | 1;11;2    |
| <b>Ohtusöök</b>             |          |      |          |          |               |           |
| Tatar kalkunilihaga         | 130      | 148  | 8.64     | 2.41     | 23.84         |           |
| Mahlajook                   | 130      | 31   | 0.02     | 0.02     | 7.47          |           |
| Leivatoode                  | 20       | 57   | 1.64     | 0.67     | 10.65         | 1;11;2    |
| Banaan                      | 30       | 31   | 0.36     | 0.09     | 7.29          |           |
| Kokku :                     |          | 931  | 33.50    | 27.39    | 139.18        |           |

# Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

| reede, 14.november                   | Kogus, g | Kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|--------------------------------------|----------|------|----------|----------|---------------|-----------|
| <b>Hommikusöök</b>                   |          |      |          |          |               |           |
| Piima - täisterakaerahelbesupp       | 150      | 246  | 4.54     | 19.37    | 13.83         | 1;2       |
| Rukkileib munavõiga                  | 25       | 64   | 2.11     | 2.49     | 8.32          | 1;2;3     |
| Kõrvits                              | 30       | 6    | 0.24     | 0.03     | 1.44          |           |
| <b>Lõuna</b>                         |          |      |          |          |               |           |
| Kanapilaff                           | 180      | 216  | 10.96    | 1.60     | 39.38         |           |
| Kapsasalat paprikaga                 | 30       | 8    | 0.34     | 0.06     | 1.70          |           |
| Seemnesegu                           | 10       | 55   | 2.28     | 4.37     | 2.48          | 11        |
| Banaani-kakao smuuti                 | 130      | 93   | 3.67     | 2.66     | 13.46         | 2         |
| Leivatoode                           | 20       | 57   | 1.64     | 0.67     | 10.65         | 1;11;2    |
| <b>Ohtusöök</b>                      |          |      |          |          |               |           |
| Ahjupirukas köögivilja-juustukattega | 60       | 140  | 5.73     | 9.31     | 8.79          | 1;2;3     |
| Maitsevesi                           | 130      | 2    | 0.09     | 0.12     | 0.62          |           |
| Õun                                  | 30       | 12   | 0.06     | 0.11     | 2.97          |           |
| Kokku :                              |          | 899  | 31.66    | 40.79    | 103.64        |           |

Nädala keskmine : **882** **31.03** **34.27** **113.89**

# Lasteaia nädalamenüü



Grupp

4–5 aastased

| esmaspäev, 10.november | Kogus, g | Energia kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|------------------------|----------|--------------|----------|----------|---------------|-----------|
| <b>Hommikusöök</b>     |          |              |          |          |               |           |
| Kaheksaviljapuder      | 200      | 257          | 7.12     | 16.76    | 19.46         | 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

|                            |     |     |      |      |       |        |
|----------------------------|-----|-----|------|------|-------|--------|
| Hakklihakaste veiselihast  | 130 | 124 | 8.09 | 7.01 | 7.28  | 1;2    |
| Keedetud makaronid         | 130 | 185 | 5.41 | 1.22 | 37.18 | 1      |
| Porgandi - porrulaugusalat | 40  | 15  | 0.46 | 0.36 | 2.89  |        |
| Maasika-keefirikokteil     | 150 | 72  | 3.68 | 2.67 | 8.55  | 2      |
| Leivatoode                 | 40  | 115 | 3.28 | 1.34 | 21.30 | 1;11;2 |

## Ohtusöök

|                        |     |      |       |       |        |        |
|------------------------|-----|------|-------|-------|--------|--------|
| Koorene köögiviljasupp | 150 | 93   | 2.57  | 4.75  | 10.77  | 2      |
| Leivatoode             | 40  | 115  | 3.28  | 1.34  | 21.30  | 1;11;2 |
| Õun                    | 40  | 16   | 0.08  | 0.14  | 3.96   |        |
| Kokku :                |     | 1078 | 38.62 | 39.01 | 142.44 |        |

| teisipäev, 11.november | Kogus, g | Energia kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|------------------------|----------|--------------|----------|----------|---------------|-----------|
| <b>Hommikusöök</b>     |          |              |          |          |               |           |
| Odrahelbepuder         | 200      | 348          | 7.72     | 20.82    | 33.50         | 1;2       |
| Aedmarjamoos           | 10       | 22           | 0        | 0        | 5.50          |           |
| Pria piimatoode        | 125      | 68           | 4.05     | 3.28     | 5.71          | 2         |
| Porgand                | 40       | 13           | 0.40     | 0.16     | 3.08          |           |

## Lõuna

|                               |     |     |      |       |       |        |
|-------------------------------|-----|-----|------|-------|-------|--------|
| Borš kanalihaga               | 200 | 76  | 9.18 | 0.25  | 9.54  |        |
| Hapukoor, R 20 %              | 10  | 20  | 0.28 | 2.00  | 0.36  | 2      |
| Riisipuding õuna ja kaneeliga | 150 | 199 | 2.53 | 11.59 | 21.60 | 2      |
| Leivatoode                    | 30  | 86  | 2.46 | 1.01  | 15.97 | 1;11;2 |

## Ohtusöök

|                            |     |      |       |       |        |        |
|----------------------------|-----|------|-------|-------|--------|--------|
| Kartuli vormiroog ürtidega | 150 | 126  | 4.70  | 2.82  | 20.79  | 2;3    |
| Maitsevesi                 | 150 | 3    | 0.10  | 0.14  | 0.71   |        |
| Leivatoode                 | 30  | 86   | 2.46  | 1.01  | 15.97  | 1;11;2 |
| Pirn                       | 40  | 17   | 0.16  | 0.16  | 4.24   |        |
| Kokku :                    |     | 1064 | 34.04 | 43.24 | 136.97 |        |

# Lasteaia nädalamenüü



Grupp

4–5 aastased

| kolmapäev, 12.november | Kogus, g | Energia kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|------------------------|----------|--------------|----------|----------|---------------|-----------|
|------------------------|----------|--------------|----------|----------|---------------|-----------|

## Hommikusöök

|                |     |     |      |       |       |     |
|----------------|-----|-----|------|-------|-------|-----|
| Nisuhelbepuder | 200 | 335 | 7.84 | 20.36 | 31.70 | 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   |
| Valge redis    | 40  | 6   | 0.40 | 0.04  | 1.40  |     |

## Lõuna

|                      |     |     |       |      |       |        |
|----------------------|-----|-----|-------|------|-------|--------|
| Kala-koorekaste      | 130 | 128 | 10.97 | 6.44 | 6.57  | 1;2;4  |
| Kartulipuder         | 130 | 131 | 3.55  | 1.18 | 27.31 | 2      |
| Peedisalat jogurtiga | 40  | 18  | 0.70  | 0.17 | 3.30  | 2      |
| Mustsõstra kompott   | 150 | 78  | 0.36  | 0.13 | 19.46 |        |
| Leivatoode           | 40  | 115 | 3.28  | 1.34 | 21.30 | 1;11;2 |

## Ohtusöök

|                              |     |      |       |       |        |        |
|------------------------------|-----|------|-------|-------|--------|--------|
| Veisehakkliha - aedviljasupp | 150 | 63   | 5.85  | 1.86  | 6.22   |        |
| Leivatoode                   | 40  | 115  | 3.28  | 1.34  | 21.30  | 1;11;2 |
| Õun                          | 40  | 16   | 0.08  | 0.14  | 3.96   |        |
| Kokku :                      |     | 1078 | 40.24 | 36.15 | 149.77 |        |

| neljapäev, 13.november | Kogus, g | Energia kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|------------------------|----------|--------------|----------|----------|---------------|-----------|
|------------------------|----------|--------------|----------|----------|---------------|-----------|

## Hommikusöök

|                             |     |     |      |      |       |   |
|-----------------------------|-----|-----|------|------|-------|---|
| Hirsi-õunapuder             | 200 | 178 | 7.26 | 4.09 | 28.62 | 2 |
| Maasika-mustsõstra toormoos | 20  | 9   | 0.15 | 0.04 | 2.12  |   |
| Piim, R 2,5%                | 125 | 66  | 3.75 | 3.12 | 6.00  | 2 |
| Värske kapsas               | 40  | 10  | 0.44 | 0.08 | 2.16  |   |

## Lõuna

|                             |     |     |      |       |       |        |
|-----------------------------|-----|-----|------|-------|-------|--------|
| Külasupp sealihaga          | 200 | 106 | 8.37 | 2.34  | 13.69 | 1      |
| Kaerahelbe - ploomikrõbedik | 100 | 291 | 4.44 | 10.19 | 45.28 | 1;2    |
| Vahukoor                    | 20  | 67  | 0.50 | 7.00  | 0.60  | 2      |
| Leivatoode                  | 30  | 86  | 2.46 | 1.01  | 15.97 | 1;11;2 |

## Ohtusöök

|                     |     |      |       |       |        |        |
|---------------------|-----|------|-------|-------|--------|--------|
| Tatar kalkunilihaga | 150 | 171  | 9.97  | 2.78  | 27.51  |        |
| Mahlajook           | 150 | 36   | 0.02  | 0.02  | 8.62   |        |
| Leivatoode          | 30  | 86   | 2.46  | 1.01  | 15.97  | 1;11;2 |
| Banaan              | 40  | 42   | 0.48  | 0.12  | 9.72   |        |
| Kokku :             |     | 1147 | 40.30 | 31.80 | 176.26 |        |

# Lasteaia nädalamenüü



Grupp

4–5 aastased

| reede, 14.november                   | Kogus, g | Energia kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|--------------------------------------|----------|--------------|----------|----------|---------------|-----------|
| <b>Hommikusöök</b>                   |          |              |          |          |               |           |
| Piima - täisterakaerahelbesupp       | 200      | 278          | 6.02     | 20.36    | 18.38         | 1;2       |
| Rukkileib munavõiga                  | 30       | 77           | 2.53     | 2.99     | 9.99          | 1;2;3     |
| Kõrvits                              | 40       | 8            | 0.32     | 0.04     | 1.92          |           |
| <b>Lõuna</b>                         |          |              |          |          |               |           |
| Kanapilaff                           | 200      | 240          | 12.18    | 1.78     | 43.75         |           |
| Kapsasalat paprikaga                 | 40       | 10           | 0.45     | 0.09     | 2.26          |           |
| Seemnesegu                           | 10       | 55           | 2.28     | 4.37     | 2.48          | 11        |
| Banaani-kakao smuuti                 | 150      | 107          | 4.23     | 3.08     | 15.52         | 2         |
| Leivatoode                           | 30       | 86           | 2.46     | 1.01     | 15.97         | 1;11;2    |
| <b>Ohtusöök</b>                      |          |              |          |          |               |           |
| Ahjupirukas köögivilja-juustukattega | 80       | 186          | 7.64     | 12.41    | 11.73         | 1;2;3     |
| Maitsevesi                           | 150      | 3            | 0.10     | 0.14     | 0.71          |           |
| Õun                                  | 40       | 16           | 0.08     | 0.14     | 3.96          |           |
| Kokku :                              |          | 1067         | 38.29    | 46.41    | 126.67        |           |

Nädala keskmine : **1087** **38.3** **39.32** **146.42**

# Lasteaia nädalamenüü



Grupp

6–7 aastased

| esmaspäev, 10.november | Kogus, g | Energia kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|------------------------|----------|--------------|----------|----------|---------------|-----------|
|------------------------|----------|--------------|----------|----------|---------------|-----------|

## Hommikusöök

|                   |     |     |      |       |       |     |
|-------------------|-----|-----|------|-------|-------|-----|
| Kaheksaviljapuder | 200 | 219 | 7.09 | 12.66 | 19.41 | 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

|                            |     |     |      |      |       |        |
|----------------------------|-----|-----|------|------|-------|--------|
| Hakklihakaste veiseliha    | 150 | 143 | 9.33 | 8.08 | 8.41  | 1;2    |
| Keedetud makaronid         | 150 | 213 | 6.24 | 1.41 | 42.90 | 1      |
| Porgandi - porrulaugusalat | 50  | 18  | 0.57 | 0.45 | 3.61  |        |
| Maasika-keefirikokteil     | 150 | 72  | 3.68 | 2.67 | 8.55  | 2      |
| Leivatooded                | 50  | 144 | 4.10 | 1.68 | 26.62 | 1;11;2 |

## Ohtusöök

|                        |     |      |       |       |        |        |
|------------------------|-----|------|-------|-------|--------|--------|
| Koorene köögiviljasupp | 200 | 123  | 3.43  | 6.33  | 14.35  | 2      |
| Leivatooded            | 60  | 172  | 4.92  | 2.02  | 31.94  | 1;11;2 |
| Õun                    | 50  | 20   | 0.10  | 0.18  | 4.95   |        |
| Kokku :                |     | 1216 | 44.21 | 38.93 | 171.22 |        |

| teisipäev, 11.november | Kogus, g | Energia kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|------------------------|----------|--------------|----------|----------|---------------|-----------|
|------------------------|----------|--------------|----------|----------|---------------|-----------|

## Hommikusöök

|                 |     |     |      |       |       |     |
|-----------------|-----|-----|------|-------|-------|-----|
| Odrahelbepuder  | 200 | 348 | 7.72 | 20.82 | 33.50 | 1;2 |
| Aedmarjamoos    | 20  | 44  | 0    | 0     | 11.00 |     |
| Pria piimatoode | 125 | 68  | 4.05 | 3.28  | 5.71  | 2   |
| Porgand         | 50  | 17  | 0.50 | 0.20  | 3.85  |     |

## Lõuna

|                               |     |     |       |       |       |        |
|-------------------------------|-----|-----|-------|-------|-------|--------|
| Borš kanalihaga               | 250 | 95  | 11.48 | 0.32  | 11.92 |        |
| Hapukoor, R 20 %              | 10  | 20  | 0.28  | 2.00  | 0.36  | 2      |
| Riisipuding õuna ja kaneeliga | 150 | 199 | 2.53  | 11.59 | 21.60 | 2      |
| Leivatooded                   | 50  | 144 | 4.10  | 1.68  | 26.62 | 1;11;2 |

## Ohtusöök

|                            |     |      |       |       |        |        |
|----------------------------|-----|------|-------|-------|--------|--------|
| Kartuli vormiroog ürtidega | 200 | 167  | 6.27  | 3.76  | 27.72  | 2;3    |
| Maitsevesi                 | 150 | 3    | 0.10  | 0.14  | 0.71   |        |
| Leivatooded                | 50  | 144  | 4.10  | 1.68  | 26.62  | 1;11;2 |
| Pirn                       | 50  | 21   | 0.20  | 0.20  | 5.30   |        |
| Kokku :                    |     | 1269 | 41.33 | 45.67 | 174.91 |        |

# Lasteaia nädalamenüü



Grupp

6–7 aastased

| kolmapäev, 12.november | Kogus, g | Energia kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|------------------------|----------|--------------|----------|----------|---------------|-----------|
|------------------------|----------|--------------|----------|----------|---------------|-----------|

## Hommikusöök

|                |     |     |      |       |       |     |
|----------------|-----|-----|------|-------|-------|-----|
| Nisuhelbepuder | 250 | 381 | 9.77 | 21.35 | 39.58 | 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   |
| Valge redis    | 50  | 8   | 0.50 | 0.05  | 1.75  |     |

## Lõuna

|                      |     |     |       |      |       |        |
|----------------------|-----|-----|-------|------|-------|--------|
| Kala-koorekaste      | 150 | 148 | 12.66 | 7.43 | 7.58  | 1;2;4  |
| Kartulipuder         | 150 | 151 | 4.10  | 1.36 | 31.51 | 2      |
| Peedisalat jogurtiga | 50  | 22  | 0.88  | 0.22 | 4.12  | 2      |
| Mustsõstra kompott   | 150 | 78  | 0.36  | 0.13 | 19.46 |        |
| Leivatoode           | 50  | 144 | 4.10  | 1.68 | 26.62 | 1;11;2 |

## Ohtusöök

|                              |     |      |       |       |        |        |
|------------------------------|-----|------|-------|-------|--------|--------|
| Veisehakkliha - aedviljasupp | 200 | 84   | 7.80  | 2.49  | 8.29   |        |
| Leivatoode                   | 50  | 144  | 4.10  | 1.68  | 26.62  | 1;11;2 |
| Õun                          | 50  | 20   | 0.10  | 0.18  | 4.95   |        |
| Kokku :                      |     | 1253 | 48.30 | 39.72 | 177.73 |        |

| neljapäev, 13.november | Kogus, g | Energia kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|------------------------|----------|--------------|----------|----------|---------------|-----------|
|------------------------|----------|--------------|----------|----------|---------------|-----------|

## Hommikusöök

|                             |     |     |      |      |       |   |
|-----------------------------|-----|-----|------|------|-------|---|
| Hirsi-õunapuder             | 200 | 178 | 7.26 | 4.09 | 28.62 | 2 |
| Maasika-mustsõstra toormoos | 20  | 9   | 0.15 | 0.04 | 2.12  |   |
| Piim, R 2,5%                | 125 | 66  | 3.75 | 3.12 | 6.00  | 2 |
| Värske kapsas               | 50  | 12  | 0.55 | 0.10 | 2.70  |   |

## Lõuna

|                             |     |     |       |       |       |        |
|-----------------------------|-----|-----|-------|-------|-------|--------|
| Külasupp sealihaga          | 250 | 132 | 10.47 | 2.93  | 17.11 | 1      |
| Kaerahelbe - ploomikrõbedik | 100 | 291 | 4.44  | 10.19 | 45.28 | 1;2    |
| Vahukoor                    | 20  | 67  | 0.50  | 7.00  | 0.60  | 2      |
| Leivatoode                  | 30  | 86  | 2.46  | 1.01  | 15.97 | 1;11;2 |

## Ohtusöök

|                     |     |      |       |       |        |        |
|---------------------|-----|------|-------|-------|--------|--------|
| Tatar kalkunilihaga | 200 | 228  | 13.29 | 3.71  | 36.68  |        |
| Mahlajook           | 150 | 36   | 0.02  | 0.02  | 8.62   |        |
| Leivatoode          | 50  | 144  | 4.10  | 1.68  | 26.62  | 1;11;2 |
| Banaan              | 50  | 52   | 0.60  | 0.15  | 12.15  |        |
| Kokku :             |     | 1300 | 47.59 | 34.04 | 202.47 |        |

# Lasteaia nädalamenüü



Grupp

6–7 aastased

| reede, 14.november | Kogus, g | Energia kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|--------------------|----------|--------------|----------|----------|---------------|-----------|
|--------------------|----------|--------------|----------|----------|---------------|-----------|

## Homnikusöök

|                                |     |     |      |       |       |       |
|--------------------------------|-----|-----|------|-------|-------|-------|
| Piima - täisterakaerahelbesupp | 200 | 278 | 6.02 | 20.36 | 18.38 | 1;2   |
| Rukkileib munavõiga            | 30  | 77  | 2.53 | 2.99  | 9.99  | 1;2;3 |
| Kõrvits                        | 50  | 10  | 0.40 | 0.05  | 2.40  |       |

## Lõuna

|                      |     |     |       |      |       |        |
|----------------------|-----|-----|-------|------|-------|--------|
| Kanapilaff           | 250 | 300 | 15.22 | 2.22 | 54.69 |        |
| Kapsasalat paprikaga | 50  | 13  | 0.56  | 0.11 | 2.83  |        |
| Seemnesegu           | 10  | 55  | 2.28  | 4.37 | 2.48  | 11     |
| Banaani-kakao smuuti | 150 | 107 | 4.23  | 3.08 | 15.52 | 2      |
| Leivatode            | 50  | 144 | 4.10  | 1.68 | 26.62 | 1;11;2 |

## Ohtusöök

|                                      |     |      |       |       |        |       |
|--------------------------------------|-----|------|-------|-------|--------|-------|
| Ahjupirukas köögivilja-juustukattega | 100 | 233  | 9.55  | 15.51 | 14.66  | 1;2;3 |
| Maitsevesi                           | 150 | 3    | 0.10  | 0.14  | 0.71   |       |
| Õun                                  | 50  | 20   | 0.10  | 0.18  | 4.95   |       |
| Kokku :                              |     | 1240 | 45.09 | 50.69 | 153.23 |       |

Nädala keskmine : **1255** **45.3** **41.81** **175.91**