

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

esmaspäev, 15.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Rukkihelbepuder	150	273	4.51	21.51	16.34	1;2
Maasikas	20	8	0.14	0.02	1.84	
Pria piimatoode	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Värske kapsas	30	7	0.33	0.06	1.62	
Lõuna						
Bologneseekaste	100	70	6.48	1.97	6.87	
Keedetud spagetid	100	67	2.28	0.87	12.27	1
Hiinakapsasalat maisiga	30	11	0.56	0.26	1.78	
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Marja-keefirikokteil	130	70	3.33	2.34	8.44	2
Leivatood	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Ohtusöök						
Kalkuni-paprikasupp	100	35	4.00	0.51	4.05	
Leivatood	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Banaan	30	31	0.36	0.09	7.29	
Kokku :		896	34.38	39.49	101.87	

teisipäev, 16.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Kaheksaviljapuder	150	296	5.42	23.84	14.71	1;2
Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25	
Pria piimatoode	100	55	3.24	2.63	4.57	2
Kaalikas	30	9	0.30	0.09	2.19	
Lõuna						
Kanasupp valgete ubadega	180	76	8.99	0.25	10.43	
Kirju mannapuder	130	170	6.22	3.86	26.73	1;2
Maasika toormoos	20	8	0.12	0.03	1.87	
Leivatood	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Ohtusöök						
Küpsetatud kartulid tomati ja juustuga	80	96	4.94	2.96	12.67	2
Maitsevesi	130	2	0.09	0.12	0.62	
Leivatood	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Oun	20	8	0.04	0.07	1.98	
Kokku :		929	35.28	36.23	114.29	

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

kolmapäev, 17.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Munapuder	90	93	6.44	5.45	4.04	1;3
Rukkileib ahjukalaga	25	81	2.64	4.06	8.41	1;2
Pria piimatoode	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Värske kurk	30	3	0.18	0.03	0.63	
Lõuna						
Kalkunirisoto	180	204	10.36	2.33	35.96	
Hiinakapsasalat maisiga	30	11	0.56	0.26	1.78	
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Mahlajook	130	31	0.02	0.02	7.47	
Leivatood	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Ohtusöök						
Värskekapsasupp lihata	150	39	1.26	0.20	8.64	
Leivatood	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Pirn	30	13	0.12	0.12	3.18	
Kokku :		855	35.61	24.99	122.14	

neljapäev, 18.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Riisipuder	130	334	4.60	23.06	26.90	2
Maasika toormoos	20	8	0.12	0.03	1.87	
Pria piimatoode	100	55	3.24	2.63	4.57	2
Porgand	30	10	0.30	0.12	2.31	
Lõuna						
Selge kalasupp	150	56	7.42	0.44	5.90	4
Jõulu kohupiimamais	80	166	5.14	10.51	12.93	1;2
Leivatood	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Ohtusöök						
Tatar kanalihaga	90	101	6.38	1.31	16.56	
Maitsevesi	130	2	0.09	0.12	0.62	
Leivatood	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Oun	30	12	0.06	0.11	2.97	
Kokku :		917	32.27	40.35	106.57	

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

reede, 19.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Täisterakaerahelbepuder	130	276	5.55	19.68	20.25	1;2
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00	
Pria piimatoode	100	55	3.24	2.63	4.57	2
Valge redis	30	5	0.30	0.03	1.05	
Lõuna						
Seapraad praeleemekastmes	100	149	12.44	9.59	3.44	
Hautatud hapukapsas	30	8	0.33	0.22	1.28	
Keedetud kartulid	100	104	2.66	0.14	23.66	
Kõrvitsasalat	30	11	0.23	0.03	2.72	
Jõulusmuuti	80	58	2.34	1.86	7.86	2
Leivatooded	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Ohtusöök						
Jõulukook	50	135	2.47	6.36	17.34	1;2;3
Maitsevesi	130	2	0.09	0.12	0.62	
Mandariin	30	9	0.21	0.03	2.13	
Kokku :		943	32.32	41.70	111.89	

Nädala keskmine :

908	33.97	36.55	111.35
-----	-------	-------	--------

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 4–5 aastased

esmaspäev, 15.detsember	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Rukkihelbepuder	200	284	5.95	19.93	21.68	1;2
Maasikas	20	8	0.14	0.02	1.84	
Pria piimatoode	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Värske kapsas	40	10	0.44	0.08	2.16	
Lõuna						
Bologneseekaste	130	91	8.42	2.56	8.93	
Keedetud spagetid	130	87	2.96	1.13	15.95	1
Hiinakapsasalat maisiga	40	15	0.74	0.35	2.37	
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Marja-keefirikokteil	150	81	3.84	2.70	9.74	2
Leivatood	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Ohtusöök						
Kalkuni-paprikasupp	150	53	6.00	0.77	6.08	
Leivatood	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Banaan	40	42	0.48	0.12	9.72	
Kokku :		1051	43.00	40.18	130.50	

teisipäev, 16.detsember	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Kaheksaviljapuder	200	317	7.17	23.32	19.53	1;2
Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25	
Pria piimatoode	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Kaalikas	40	12	0.40	0.12	2.92	
Lõuna						
Kanasupp valgete ubadega	200	85	9.99	0.28	11.58	
Kirju mannepuder	150	196	7.17	4.46	30.84	1;2
Maasika toormoos	20	8	0.12	0.03	1.87	
Leivatood	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Ohtusöök						
Küpsetatud kartulid tomati ja juustuga	150	179	9.27	5.54	23.76	2
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatood	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Oun	40	16	0.08	0.14	3.96	
Kokku :		1064	43.45	39.36	134.07	

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 4–5 aastased

kolmapäev, 17.detsember	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Munapuder	150	155	10.74	9.09	6.73	1;3
Rukkileib ahjukalaga	40	129	4.23	6.49	13.45	1;2
Pria piimatoode	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Värske kurk	40	4	0.24	0.04	0.84	
Lõuna						
Kalkunirisoto	200	227	11.52	2.58	39.96	
Hiinakapsasalat maisiga	40	15	0.74	0.35	2.37	
Seemnesegu	25	137	5.70	10.93	6.21	11
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatood	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Ohtusöök						
Värskekapsasupp lihata	150	39	1.26	0.20	8.64	
Leivatood	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Pirn	40	17	0.16	0.16	4.24	
Kokku :		1057	45.22	35.82	139.37	

neljapäev, 18.detsember	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Riisipuder	200	301	6.90	12.14	41.13	2
Maasika toormoos	20	8	0.12	0.03	1.87	
Pria piimatoode	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Porgand	40	13	0.40	0.16	3.08	
Lõuna						
Selge kalasupp	200	75	9.89	0.59	7.86	4
Jõulu kohupiimamais	130	270	8.35	17.08	21.02	1;2
Leivatood	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Ohtusöök						
Tatar kanalihaga	150	169	10.64	2.19	27.61	
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatood	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Oun	40	16	0.08	0.14	3.96	
Kokku :		1124	46.27	38.10	150.22	

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 4–5 aastased

reede, 19.detsember	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Täisterakaerahelbepuder	200	195	8.35	5.04	30.88	1;2
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00	
Pria piimatoode	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Valge redis	40	6	0.40	0.04	1.40	
Lõuna						
Seapraad praeleemekastmes	130	194	16.17	12.47	4.47	
Hautatud hapukapsas	40	11	0.44	0.29	1.71	
Keedetud kartulid	130	135	3.46	0.18	30.76	
Kõrvitsasalat	40	15	0.30	0.04	3.62	
Jõulusmuuti	150	109	4.39	3.48	14.73	2
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Ohtusöök						
Jõulukook	90	243	4.45	11.45	31.20	1;2;3
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Mandariin	40	12	0.28	0.04	2.84	
Kokku :		1149	45.67	37.79	160.33	

Nädala keskmine :

1089	44.72	38.25	142.9
------	-------	-------	-------

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 6–7 aastased

esmaspäev, 15.detsember	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
-------------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------	-----------

Hommikusöök

Rukkihelbepuder	200	284	5.95	19.93	21.68	1;2
Maasikas	20	8	0.14	0.02	1.84	
Pria piimatoode	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Värske kapsas	50	12	0.55	0.10	2.70	

Lõuna

Bologneseekaste	150	105	9.72	2.95	10.31	
Keedetud spagetid	150	101	3.42	1.30	18.41	1
Hiinakapsasalat maisiga	50	19	0.92	0.44	2.96	
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Marja-keefirikokteil	150	81	3.84	2.70	9.74	2
Leivatood	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2

Ohtusöök

Kalkuni-paprikasupp	200	71	8.00	1.02	8.11	
Leivatood	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Banaan	50	52	0.60	0.15	12.15	
Kokku :		1228	50.45	42.49	161.21	

teisipäev, 16.detsember	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
-------------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------	-----------

Hommikusöök

Kaheksaviljapuder	200	294	7.15	20.86	19.50	1;2
Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25	
Pria piimatoode	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Kaalikas	50	15	0.50	0.15	3.65	

Lõuna

Kanasupp valgete ubadega	250	106	12.49	0.35	14.48	
Kirju mannapuder	150	196	7.17	4.46	30.84	1;2
Maasika toormoos	20	8	0.12	0.03	1.87	
Leivatood	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2

Ohtusöök

Küpsetatud kartulid tomati ja juustu	200	239	12.36	7.39	31.68	2
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatood	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Oun	50	20	0.10	0.18	4.95	
Kokku :		1245	52.42	40.23	167.88	

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 6–7 aastased

kolmapäev, 17.detsember	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
-------------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------	-----------

Hommikusöök

Munapuder	150	155	10.74	9.09	6.73	1;3
Rukkileib ahjukalaga	40	129	4.23	6.49	13.45	1;2
Pria piimatoode	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Värske kurk	50	5	0.30	0.05	1.05	

Lõuna

Kalkunirisoto	250	283	14.39	3.23	49.95	
Hiinakapsasalat maisiga	50	19	0.92	0.44	2.96	
Seemnesegu	25	137	5.70	10.93	6.21	11
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatood	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2

Ohtusöök

Värskekapsasupp lihata	200	51	1.68	0.27	11.52	
Leivatood	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Pirn	50	21	0.20	0.20	5.30	
Kokku :		1221	51.25	37.70	170.06	

neljapäev, 18.detsember	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
-------------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------	-----------

Hommikusöök

Riisipuder	200	301	6.90	12.14	41.13	2
Maasika toormoos	20	8	0.12	0.03	1.87	
Pria piimatoode	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Porgand	50	17	0.50	0.20	3.85	

Lõuna

Selge kalasupp	250	93	12.37	0.74	9.83	4
Jõulu kohupiimamais	130	270	8.35	17.08	21.02	1;2
Leivatood	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2

Ohtusöök

Tatar kanalihaga	200	225	14.19	2.92	36.81	
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatood	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Oun	50	20	0.10	0.18	4.95	
Kokku :		1264	54.06	39.73	173.80	

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 6–7 aastased

reede, 19.detsember	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
---------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------	-----------

Hommikusöök

Täisterakaerahelbepuder	200	195	8.35	5.04	30.88	1;2
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00	
Pria piimatoode	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Valge redis	50	8	0.50	0.05	1.75	

Lõuna

Seapraad praeleemekastmes	150	224	18.65	14.38	5.16	
Hautatud hapukapsas	50	14	0.55	0.36	2.14	
Keedetud kartulid	150	156	3.99	0.21	35.49	
Kõrvitsasalat	50	19	0.38	0.05	4.53	
Jõulusmuuti	150	109	4.39	3.48	14.73	2
Leivatode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2

Ohtusöök

Jõulukook	100	270	4.95	12.73	34.67	1;2;3
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Mandariin	50	15	0.35	0.05	3.55	
Kokku :		1267	50.36	41.45	176.94	

Nädala keskmine :

1245	51.71	40.32	169.98
------	-------	-------	--------