

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

esmaspäev, 22.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Kaerahelbe - õunapuder kaneeliga	150	274	5.48	20.04	18.79	1;2
Marjasegu	20	7	0.20	0.02	1.12	
Pria piimatoode	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Punane kapsas	30	8	0.48	0.06	1.62	
Lõuna						
Kurzeme strooganov	100	107	6.88	7.13	4.25	1;2
Keedetud tatar	100	118	4.16	1.20	23.20	
Hiinakapsasalat tilliga	30	8	0.51	0.25	1.04	
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Kirsi-jogurtikokteil	130	71	3.59	2.63	8.45	2
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Ohtusöök						
Kanasupp spinatiga	130	46	5.99	0.19	5.53	
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Õun	30	12	0.06	0.11	2.97	
Kokku :		917	38.10	42.81	97.70	

teisipäev, 23.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Viieviljapuder	150	285	4.60	21.65	16.59	1;2
Maasika-mustsõstra toormoos	20	9	0.15	0.04	2.12	
Pria piimatoode	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Porgand	30	10	0.30	0.12	2.31	
Lõuna						
Kreemine püreesupp kalkunilihaga	180	99	7.71	4.52	7.69	2
Rõstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.14	1
Õuna - odravaht	100	104	1.38	0.45	23.96	1
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						
Ahjupirukas tomati-juustukattega	80	175	7.27	11.70	10.58	1;2;3
Mandariin	30	9	0.21	0.03	2.13	
Kokku :		913	31.74	44.70	95.60	

Nädala keskmine : **915 34.92 43.76 96.65**

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 4–5 aastased

esmaspäev, 22.detsember	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Kaerahelbe - õunapuder kaneeliga	200	315	7.26	21.26	24.99	1;2
Marjasegu	20	7	0.20	0.02	1.12	
Pria piimatoode	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Punane kapsas	40	10	0.64	0.08	2.16	
Lõuna						
Kurzeme strooganov	130	140	8.95	9.27	5.52	1;2
Keedetud tatar	130	153	5.41	1.56	30.17	
Hiinakapsasalat tilliga	40	10	0.68	0.33	1.38	
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Kirsi-jogurtikokteil	150	82	4.14	3.03	9.75	2
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õhtusöök						
Kanasupp spinatiga	150	53	6.91	0.22	6.38	
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õun	40	16	0.08	0.14	3.96	
Kokku :		1110	46.66	47.77	126.80	

teisipäev, 23.detsember	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Viieviljapuder	200	322	6.09	22.58	22.05	1;2
Maasika-mustsõstra toormoos	20	9	0.15	0.04	2.12	
Pria piimatoode	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Porgand	40	13	0.40	0.16	3.08	
Lõuna						
Kreemine püreesupp kalkunilihaga	200	110	8.57	5.03	8.54	2
Rõstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.14	1
Õuna - odravaht	100	104	1.38	0.45	23.96	1
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Õhtusöök						
Ahjupirukas tomati-juustukattega	120	262	10.91	17.55	15.88	1;2;3
Mandariin	40	12	0.28	0.04	2.84	
Kokku :		1084	38.72	52.37	114.02	

Nädala keskmine :

1097	42.69	50.07	120.41
------	-------	-------	--------

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 6–7 aastased

esmaspäev, 22.detsember	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
-------------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------	-----------

Hommikusöök

Kaerahelbe - õunapuder kaneeliga	200	315	7.26	21.26	24.99	1;2
Marjasegu	20	7	0.20	0.02	1.12	
Pria piimatoode	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Punane kapsas	50	13	0.80	0.10	2.70	

Lõuna

Kurzeme strooganov	150	161	10.33	10.70	6.38	1;2
Keedetud tatar	150	176	6.25	1.80	34.81	
Hiinakapsasalat tilliga	50	13	0.85	0.41	1.73	
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Kirsi-jogurtikokteil	150	82	4.14	3.03	9.75	2
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2

Ohtusöök

Kanasupp spinatiga	200	71	9.22	0.29	8.51	
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Õun	50	20	0.10	0.18	4.95	
Kokku :		1240	53.18	50.31	146.97	

teisipäev, 23.detsember	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
-------------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------	-----------

Hommikusöök

Viieviljapuder	200	322	6.09	22.58	22.05	1;2
Maasika-mustsõstra toormoos	20	9	0.15	0.04	2.12	
Pria piimatoode	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Porgand	50	17	0.50	0.20	3.85	

Lõuna

Kreemine püreesupp kalkunilihaga	250	138	10.71	6.28	10.68	2
Rõstitud sepikukuubikud	20	82	4.22	1.30	12.28	1
Õuna - odravaht	100	104	1.38	0.45	23.96	1
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Leivatoode	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2

Ohtusöök

Ahjupirukas tomati-juustukattega	120	262	10.91	17.55	15.88	1;2;3
Mandariin	50	15	0.35	0.05	3.55	
Kokku :		1217	44.78	55.00	134.42	

Nädala keskmine :

1228	48.98	52.66	140.7
------	-------	-------	-------