

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

esmaspäev, 24.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Mannapuder	150	225	4.74	14.84	18.12	1;2
Maasikas	10	4	0.07	0.01	0.92	
Pria piimatoode	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Kaalikas	30	9	0.30	0.09	2.19	
Lõuna						
Kanakaste ürtidega	100	102	7.27	5.68	5.82	1;2
Keedetud makaronid	100	142	4.16	0.94	28.60	1
Porgandisalat jõhvikatega	30	16	0.26	0.28	3.50	
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Maasika jogurtikokteil	130	62	3.09	2.30	7.38	2
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Ohtusöök						
Läätsesupp sulajuustuga	130	108	7.45	3.01	13.32	2
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Õun	30	12	0.06	0.11	2.97	
Kokku :		919	37.01	36.25	112.31	

teisipäev, 25.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Kaerahelbe- õunapuder	150	260	4.81	19.56	17.06	1;2
Aedmarjamoos	10	22	0	0	5.50	
Pria piimatoode	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Kõrvits	30	6	0.24	0.03	1.44	
Lõuna						
Minestroone sealiha	180	101	8.29	2.74	11.10	1;9
Hapukoor, R 20 %	10	20	0.28	2.00	0.36	2
Keefiri-maasikatarretis	130	69	4.86	2.31	7.41	2
Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25	
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Ohtusöök						
Köögiviljaroog	130	185	3.30	13.28	13.99	1;2;9
Mahlajook	130	31	0.02	0.02	7.47	
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Pirn	30	13	0.12	0.12	3.18	
Kokku :		898	29.43	44.71	95.77	

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

kolmapäev, 26.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Odrahelbepuder	150	298	5.82	19.72	25.17	1;2
Marja toormoos	10	4	0.09	0.01	0.62	
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Valge redis	30	5	0.30	0.03	1.05	
Lõuna						
Hakkliha-köögivilja ahjuroog	180	181	8.28	9.78	15.84	2;3
Peedisalat köömnetega	30	14	0.48	0.21	2.61	
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Maasikakompott	130	37	0.20	0.03	9.12	
Leivatode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Ohtusöök						
Kalkuni - aedviljasupp	130	49	5.34	0.66	5.95	
Leivatode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Õun	30	12	0.06	0.11	2.97	
Kokku :		865	30.70	39.72	98.43	

neljapäev, 27.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Nisuhelbepuder	150	214	5.85	11.17	23.73	1;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 kurk	30	3	0.18	0.03	0.63	
Lõuna						
Kanasupp kikerhernestega	180	166	13.92	6.56	12.52	
Marja- rukkivaht	80	71	1.36	0.29	15.81	1
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Leivatode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Ohtusöök						
Tatraroo sealihaga	130	161	8.42	4.40	22.91	
Maitsevesi	130	2	0.09	0.12	0.62	
Leivatode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Banaan	30	31	0.36	0.09	7.29	
Kokku :		860	38.79	28.39	114.27	

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

reede, 28.november	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Piima - rukkihelbesupp	150	204	4.19	14.88	14.30	1;2
Sepik kanavõidega	25	87	2.85	4.30	7.95	
Porgand	30	10	0.30	0.12	2.31	
Lõuna						
Tomatine kalakaste	100	60	8.26	0.98	4.65	4
Keedetud riis	100	128	2.52	0.88	27.30	
Valge redise salat maitserohelisega	30	6	0.32	0.19	1.07	
Mustsõstrakissell	130	97	0.41	0.13	24.30	
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Ohtusöök						
Kook marjadega	60	110	3.34	1.54	20.38	1;2;3
Maitsevesi	130	2	0.09	0.12	0.62	
Õun	30	12	0.06	0.11	2.97	
Kokku :	774		23.98	23.92	116.50	

Nädala keskmine : **863** **31.98** **34.6** **107.46**

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 4–5 aastased

esmaspäev, 24.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Mannapuder	200	300	6.32	19.79	24.16	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						
Kanakaste ürtidega	130	133	9.46	7.39	7.56	1;2
Keedetud makaronid	130	185	5.41	1.22	37.18	1
Porgandisalat jõhvikatega	40	21	0.34	0.37	4.67	
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Maasika jogurtikokteil	150	71	3.57	2.66	8.52	2
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Ohtusöök						
Läätsesupp sulajuustuga	150	125	8.59	3.47	15.37	2
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õun	40	16	0.08	0.14	3.96	
Kokku :		1167	45.56	44.85	146.31	

teisipäev, 25.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Kaerahelbe- õunapuder	200	297	6.37	20.61	22.69	1;2
Aedmarjamoos	10	22	0	0	5.50	
Pria piimatoode	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Kõrvits	40	8	0.32	0.04	1.92	
Lõuna						
Minestroone sealiha	200	113	9.21	3.05	12.34	1;9
Hapukoor, R 20 %	10	20	0.28	2.00	0.36	2
Keefiri-maasikatarretis	150	80	5.61	2.67	8.55	2
Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25	
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Ohtusöök						
Kõogiviljaroog	150	213	3.80	15.32	16.14	1;2;9
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 :		1054	34.92	49.20	119.26	

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 4–5 aastased

kolmapäev, 26.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
------------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------	-----------

Hommikusöök

Odrahelbepuder	200	363	7.73	22.46	33.52	1;2
Marja toormoos	10	4	0.09	0.01	0.62	
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Valge redis	40	6	0.40	0.04	1.40	

Lõuna

Hakkliha-köögivilja ahjuroog	200	201	9.20	10.86	17.60	2;3
Peedisalat köömnetega	40	19	0.64	0.28	3.48	
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Maasikakompott	150	43	0.23	0.03	10.52	
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2

Ohtusöök

Kalkuni - aedviljasupp	150	56	6.16	0.77	6.86	
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Õun	40	16	0.08	0.14	3.96	
Kokku :		1059	37.12	44.76	129.04	

neljapäev, 27.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
------------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------	-----------

Hommikusöök

Nisuhelbepuder	200	297	7.81	16.26	31.66	1;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 kurk	40	4	0.24	0.04	0.84	

Lõuna

Kanasupp kikerhernestega	200	185	15.46	7.29	13.91	
Marja- rukkivaht	100	88	1.70	0.36	19.76	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

Tatraröög sealihaga	150	186	9.72	5.08	26.43	
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Banaan	40	42	0.48	0.12	9.72	
Kokku :		1078	45.83	35.72	145.49	

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 4–5 aastased

reede, 28.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Piima - rukkihelbesupp	200	198	5.52	11.64	18.97	1;2
Sepik kanavõidega	30	104	3.42	5.17	9.54	
Porgand	40	13	0.40	0.16	3.08	
Lõuna						
Tomatine kalakaste	130	77	10.74	1.27	6.04	4
Keedetud riis	130	166	3.28	1.15	35.49	
Valge redise salat maitserohelisega	40	8	0.42	0.25	1.43	
Mustsõstrakissell	150	112	0.47	0.15	28.04	
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Ohtusöök						
Kook marjadega	80	147	4.45	2.06	27.18	1;2;3
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Õun	40	16	0.08	0.14	3.96	
Kokku :		931	31.34	23.14	150.41	

Nädala keskmine : **1058** **38.95** **39.53** **138.1**

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 6–7 aastased

esmaspäev, 24.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
------------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------	-----------

Hommikusöök

Mannapuder	200	225	6.26	11.59	24.07	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

Kanakaste ürtidega	150	154	10.91	8.52	8.72	1;2
Keedetud makaronid	150	213	6.24	1.41	42.90	1
Porgandisalat jõhvikatega	50	27	0.43	0.46	5.84	
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Maasika jogurtikokteil	150	71	3.57	2.66	8.52	2
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2

Ohtusöök

Läätsesupp sulajuustuga	200	167	11.45	4.63	20.49	2
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Oun	50	20	0.10	0.18	4.95	
Kokku :		1311	54.13	40.63	182.41	

teisipäev, 25.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
------------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------	-----------

Hommikusöök

Kaerahelbe- õunapuder	200	222	6.31	12.41	22.60	1;2
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00	
Pria piimatoode	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Kõrvits	50	10	0.40	0.05	2.40	

Lõuna

Minestroone sealiha	250	141	11.52	3.81	15.42	1;9
Hapukoor, R 20 %	10	20	0.28	2.00	0.36	2
Keefiri-maasikatarretis	150	80	5.61	2.67	8.55	2
Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25	
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2

Ohtusöök

Köögiviljaroog	200	284	5.07	20.43	21.52	1;2;9
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Pirn	50	21	0.20	0.20	5.30	
Kokku :		1221	41.84	48.26	155.97	

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 6–7 aastased

kolmapäev, 26.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
------------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------	-----------

Hommikusöök

Odrahelbepuder	200	348	7.72	20.82	33.50	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

Hakkliha-köögivilja ahjuroog	250	251	11.50	13.58	22.00	2;3
Peedisalat köömnetega	50	24	0.80	0.35	4.35	
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Maasikakompott	150	43	0.23	0.03	10.52	
Leivatoode	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2

Ohtusöök

Kalkuni - aedviljasupp	200	75	8.21	1.02	9.15	
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Õun	50	20	0.10	0.18	4.95	
Kokku :		1213	44.29	47.25	154.51	

neljapäev, 27.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
------------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------	-----------

Hommikusöök

Nisuhelbepuder	200	260	7.78	12.16	31.61	1;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 kurk	50	5	0.30	0.05	1.05	

Lõuna

Kanasupp kikerhernestega	250	231	19.33	9.11	17.39	
Marja- rukkivaht	100	88	1.70	0.36	19.76	1
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2

Ohtusöök

Tatraröög sealihaga	200	248	12.96	6.77	35.24	
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Banaan	50	52	0.60	0.15	12.15	
Kokku :		1275	56.37	36.51	181.67	

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 6–7 aastased

reede, 28.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
--------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------	-----------

Hommikusöök

Piima - rukkihelbesupp	200	198	5.52	11.64	18.97	1;2
Sepik kanavõidega	30	104	3.42	5.17	9.54	
Porgand	50	17	0.50	0.20	3.85	

Lõuna

Tomatine kalakaste	150	89	12.39	1.46	6.97	4
Keedetud riis	150	192	3.78	1.33	40.95	
Valge redise salat maitserohelisega	50	10	0.53	0.31	1.79	
Mustsõstrakissell	150	112	0.47	0.15	28.04	
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2

Ohtusöök

Kook marjadega	90	165	5.01	2.32	30.57	1;2;3
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Õun	50	20	0.10	0.18	4.95	
Kokku :		1054	35.92	24.58	172.96	

Nädala keskmine :

1215	46.51	39.45	169.5
------	-------	-------	-------