

# Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

| esmaspäev, 29.detsember   | Kogus, g | Kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---------------------------|----------|------|----------|----------|---------------|-----------|
| <b>Hommikusöök</b>        |          |      |          |          |               |           |
| Täisterakaerahelbepuder   | 150      | 258  | 6.35     | 16.08    | 23.30         | 1;2       |
| Kirss                     | 20       | 13   | 0.20     | 0.02     | 3.14          |           |
| Pria piimatoode           | 125      | 68   | 4.05     | 3.28     | 5.71          | 2         |
| Porgand                   | 30       | 10   | 0.30     | 0.12     | 2.31          |           |
| <b>Lõuna</b>              |          |      |          |          |               |           |
| Kanastrooganov            | 100      | 93   | 7.14     | 4.67     | 5.79          | 1;2       |
| Keedetud makaronid        | 100      | 142  | 4.16     | 0.94     | 28.60         | 1         |
| Kaalikasalat apelsinidega | 30       | 13   | 0.32     | 0.22     | 2.66          |           |
| Seemnesegu                | 10       | 55   | 2.28     | 4.37     | 2.48          | 11        |
| Maasika-keefirikokteil    | 130      | 62   | 3.18     | 2.31     | 7.41          | 2         |
| Leivatood                 | 10       | 29   | 0.82     | 0.34     | 5.32          | 1;11;2    |
| <b>Õhtusöök</b>           |          |      |          |          |               |           |
| Kala - köögiviljasupp     | 130      | 67   | 6.74     | 1.95     | 6.08          | 4         |
| Leivatood                 | 10       | 29   | 0.82     | 0.34     | 5.32          | 1;11;2    |
| Pirn                      | 30       | 13   | 0.12     | 0.12     | 3.18          |           |
| Kokku :                   |          | 852  | 36.48    | 34.76    | 101.30        |           |

| teisipäev, 30.detsember | Kogus, g | Kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|-------------------------|----------|------|----------|----------|---------------|-----------|
| <b>Hommikusöök</b>      |          |      |          |          |               |           |
| Rukkihelbepuder         | 150      | 251  | 4.49     | 19.05    | 16.31         | 1;2       |
| Maasika toormoos        | 20       | 8    | 0.12     | 0.03     | 1.87          |           |
| Pria piimatoode         | 125      | 68   | 4.05     | 3.28     | 5.71          | 2         |
| Värske kapsas           | 30       | 7    | 0.33     | 0.06     | 1.62          |           |
| <b>Lõuna</b>            |          |      |          |          |               |           |
| Frikadellisupp          | 180      | 93   | 7.46     | 2.52     | 10.70         | 1;3       |
| Kakao - jogurtidessert  | 130      | 112  | 6.86     | 3.76     | 12.03         | 2         |
| Marja toormoos          | 20       | 7    | 0.18     | 0.03     | 1.25          |           |
| Leivatood               | 30       | 86   | 2.46     | 1.01     | 15.97         | 1;11;2    |
| <b>Õhtusöök</b>         |          |      |          |          |               |           |
| Tatrapuder              | 130      | 153  | 5.41     | 1.56     | 30.17         |           |
| Hapukoor, R 20 %        | 20       | 41   | 0.56     | 4.00     | 0.72          | 2         |
| Maitsevesi              | 130      | 2    | 0.09     | 0.12     | 0.62          |           |
| Leivatood               | 30       | 86   | 2.46     | 1.01     | 15.97         | 1;11;2    |
| Õun                     | 30       | 12   | 0.06     | 0.11     | 2.97          |           |
| Kokku :                 |          | 927  | 34.53    | 36.54    | 115.91        |           |

# Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

| kolmapäev, 31.detsember      | Kogus, g | Kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|------------------------------|----------|------|----------|----------|---------------|-----------|
| <b>Hommikusöök</b>           |          |      |          |          |               |           |
| Hirsipuder                   | 150      | 276  | 4.48     | 21.06    | 17.13         | 2         |
| Marja toormoos               | 20       | 7    | 0.18     | 0.03     | 1.25          |           |
| Pria piimatoode              | 125      | 68   | 4.05     | 3.28     | 5.71          | 2         |
| Kaalikas                     | 30       | 9    | 0.30     | 0.09     | 2.19          |           |
| <b>Lõuna</b>                 |          |      |          |          |               |           |
| Hautatud kartulid kanalihaga | 180      | 117  | 9.21     | 1.18     | 18.09         |           |
| Peedisalat                   | 30       | 13   | 0.48     | 0.06     | 2.61          |           |
| Seemnesegu                   | 20       | 110  | 4.56     | 8.74     | 4.97          | 11        |
| Marja - banaanismuuti        | 130      | 75   | 1.19     | 0.51     | 15.83         | 2         |
| Leivatooded                  | 20       | 57   | 1.64     | 0.67     | 10.65         | 1;11;2    |
| <b>Õhtusöök</b>              |          |      |          |          |               |           |
| Ulepanni pannkook            | 50       | 67   | 2.93     | 1.83     | 9.81          | 1;2;3     |
| Aedmarjamoos                 | 20       | 44   | 0        | 0        | 11.00         |           |
| Mahlajook                    | 130      | 31   | 0.02     | 0.02     | 7.47          |           |
| Apelsin                      | 30       | 13   | 0.33     | 0.03     | 3.06          |           |
| Kokku :                      |          | 889  | 29.37    | 37.50    | 109.77        |           |

# Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

| reede, 2.jaanuar            | Kogus, g | Kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|-----------------------------|----------|------|----------|----------|---------------|-----------|
| <b>Hommikusöök</b>          |          |      |          |          |               |           |
| Kaheksaviljapuder           | 150      | 221  | 5.36     | 15.64    | 14.63         | 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         |
| Valge redis                 | 30       | 5    | 0.30     | 0.03     | 1.05          |           |
| <b>Lõuna</b>                |          |      |          |          |               |           |
| Sealihapilaff               | 180      | 227  | 9.96     | 3.33     | 39.33         |           |
| Hapukapsasalat sibulaga     | 30       | 9    | 0.32     | 0.22     | 1.49          |           |
| Aroonia - õuna kompott      | 130      | 55   | 0.04     | 0.07     | 13.37         |           |
| Leivatoode                  | 20       | 57   | 1.64     | 0.67     | 10.65         | 1;11;2    |
| <b>Õhtusöök</b>             |          |      |          |          |               |           |
| Purukook õuntega            | 60       | 193  | 2.27     | 8.48     | 26.84         | 1;2;3     |
| Maitsevesi                  | 130      | 2    | 0.09     | 0.12     | 0.62          |           |
| Banaan                      | 30       | 31   | 0.36     | 0.09     | 7.29          |           |
| Kokku :                     |          | 875  | 24.24    | 31.81    | 123.39        |           |

Nädala keskmine : **885** **31.16** **35.15** **112.59**

# Lasteaia nädalamenüü



Grupp 4–5 aastased

| esmaspäev, 29.detsember   | Kogus, g | Energia kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|---------------------------|----------|--------------|----------|----------|---------------|-----------|
| <b>Hommikusöök</b>        |          |              |          |          |               |           |
| Täisterakaerahelbepuder   | 200      | 307          | 8.44     | 17.34    | 31.02         | 1;2       |
| Kirss                     | 20       | 13           | 0.20     | 0.02     | 3.14          |           |
| Pria piimatoode           | 125      | 68           | 4.05     | 3.28     | 5.71          | 2         |
| Porgand                   | 40       | 13           | 0.40     | 0.16     | 3.08          |           |
| <b>Lõuna</b>              |          |              |          |          |               |           |
| Kanastrooganov            | 130      | 121          | 9.29     | 6.07     | 7.52          | 1;2       |
| Keedetud makaronid        | 130      | 185          | 5.41     | 1.22     | 37.18         | 1         |
| Kaalikasalat apelsinidega | 40       | 17           | 0.42     | 0.29     | 3.55          |           |
| Seemnesegu                | 10       | 55           | 2.28     | 4.37     | 2.48          | 11        |
| Maasika-keefirikokteil    | 150      | 72           | 3.68     | 2.67     | 8.55          | 2         |
| Leivatood                 | 20       | 57           | 1.64     | 0.67     | 10.65         | 1;11;2    |
| <b>Ohtusöök</b>           |          |              |          |          |               |           |
| Kala - köögiviljasupp     | 150      | 77           | 7.78     | 2.25     | 7.02          | 4         |
| Leivatood                 | 20       | 57           | 1.64     | 0.67     | 10.65         | 1;11;2    |
| Pirn                      | 40       | 17           | 0.16     | 0.16     | 4.24          |           |
| Kokku :                   |          | 1060         | 45.39    | 39.17    | 134.79        |           |

| teisipäev, 30.detsember | Kogus, g | Energia kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|-------------------------|----------|--------------|----------|----------|---------------|-----------|
| <b>Hommikusöök</b>      |          |              |          |          |               |           |
| Rukkihelbepuder         | 200      | 284          | 5.95     | 19.93    | 21.68         | 1;2       |
| Maasika toormoos        | 20       | 8            | 0.12     | 0.03     | 1.87          |           |
| Pria piimatoode         | 125      | 68           | 4.05     | 3.28     | 5.71          | 2         |
| Värske kapsas           | 40       | 10           | 0.44     | 0.08     | 2.16          |           |
| <b>Lõuna</b>            |          |              |          |          |               |           |
| Frikadellisupp          | 200      | 103          | 8.29     | 2.80     | 11.88         | 1;3       |
| Kakao - jogurtidessert  | 130      | 112          | 6.86     | 3.76     | 12.03         | 2         |
| Marja toormoos          | 20       | 7            | 0.18     | 0.03     | 1.25          |           |
| Leivatood               | 40       | 115          | 3.28     | 1.34     | 21.30         | 1;11;2    |
| <b>Ohtusöök</b>         |          |              |          |          |               |           |
| Tatrapuder              | 150      | 176          | 6.25     | 1.80     | 34.81         |           |
| Hapukoor, R 20 %        | 20       | 41           | 0.56     | 4.00     | 0.72          | 2         |
| Maitsevesi              | 150      | 3            | 0.10     | 0.14     | 0.71          |           |
| Leivatood               | 40       | 115          | 3.28     | 1.34     | 21.30         | 1;11;2    |
| Õun                     | 40       | 16           | 0.08     | 0.14     | 3.96          |           |
| Kokku :                 |          | 1058         | 39.44    | 38.67    | 139.38        |           |

# Lasteaia nädalamenüü



Grupp 4–5 aastased

| kolmapäev, 31.detsember      | Kogus, g | Energia kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|------------------------------|----------|--------------|----------|----------|---------------|-----------|
| <b>Hommikusöök</b>           |          |              |          |          |               |           |
| Hirsipuder                   | 200      | 326          | 5.94     | 23.43    | 22.78         | 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          |           |
| <b>Lõuna</b>                 |          |              |          |          |               |           |
| Hautatud kartulid kanalihaga | 200      | 130          | 10.24    | 1.31     | 20.10         |           |
| Peedisalat                   | 40       | 17           | 0.64     | 0.08     | 3.48          |           |
| Seemnesegu                   | 25       | 137          | 5.70     | 10.93    | 6.21          | 11        |
| Marja - banaanismuuti        | 150      | 87           | 1.37     | 0.59     | 18.27         | 2         |
| Leivatooded                  | 40       | 115          | 3.28     | 1.34     | 21.30         | 1;11;2    |
| <b>Õhtusöök</b>              |          |              |          |          |               |           |
| Ulepanni pannkook            | 60       | 81           | 3.52     | 2.20     | 11.77         | 1;2;3     |
| Aedmarjamoos                 | 20       | 44           | 0        | 0        | 11.00         |           |
| Mahlajook                    | 150      | 36           | 0.02     | 0.02     | 8.62          |           |
| Apelsin                      | 40       | 17           | 0.44     | 0.04     | 4.08          |           |
| Kokku :                      |          | 1078         | 35.78    | 43.37    | 137.49        |           |

# Lasteaia nädalamenüü



Grupp

4–5 aastased

| reede, 2.jaanuar            | 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       |
| Maasika-mustsõstra toormoos | 20       | 9            | 0.15     | 0.04     | 2.12          |           |
| Piim, R 2,5%                | 125      | 66           | 3.75     | 3.12     | 6.00          | 2         |
| Valge redis                 | 40       | 6            | 0.40     | 0.04     | 1.40          |           |
| <b>Lõuna</b>                |          |              |          |          |               |           |
| Sealihapilaff               | 200      | 252          | 11.07    | 3.70     | 43.70         |           |
| Hapukapsasalat sibulaga     | 40       | 12           | 0.43     | 0.30     | 1.98          |           |
| Aroonia - õuna kompott      | 150      | 64           | 0.04     | 0.08     | 15.43         |           |
| Leivatoode                  | 30       | 86           | 2.46     | 1.01     | 15.97         | 1;11;2    |
| <b>Õhtusöök</b>             |          |              |          |          |               |           |
| Purukook õuntega            | 90       | 289          | 3.41     | 12.73    | 40.26         | 1;2;3     |
| Maitsevesi                  | 150      | 3            | 0.10     | 0.14     | 0.71          |           |
| Banaan                      | 40       | 42           | 0.48     | 0.12     | 9.72          |           |
| Kokku :                     |          | 1085         | 29.41    | 38.04    | 156.75        |           |

Nädala keskmine : 

|      |       |       |       |
|------|-------|-------|-------|
| 1070 | 37.51 | 39.81 | 142.1 |
|------|-------|-------|-------|

# Lasteaia nädalamenüü



Grupp 6–7 aastased

| esmaspäev, 29.detsember | Kogus, g | Energia kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|-------------------------|----------|--------------|----------|----------|---------------|-----------|
|-------------------------|----------|--------------|----------|----------|---------------|-----------|

## Hommikusöök

|                         |     |     |      |       |       |     |
|-------------------------|-----|-----|------|-------|-------|-----|
| Täisterakaerahelbepuder | 200 | 307 | 8.44 | 17.34 | 31.02 | 1;2 |
| Kirss                   | 20  | 13  | 0.20 | 0.02  | 3.14  |     |
| Pria piimatoode         | 125 | 68  | 4.05 | 3.28  | 5.71  | 2   |
| Porgand                 | 50  | 17  | 0.50 | 0.20  | 3.85  |     |

## Lõuna

|                           |     |     |       |      |       |        |
|---------------------------|-----|-----|-------|------|-------|--------|
| Kanastrooganov            | 150 | 140 | 10.72 | 7.00 | 8.68  | 1;2    |
| Keedetud makaronid        | 150 | 213 | 6.24  | 1.41 | 42.90 | 1      |
| Kaalikasalat apelsinidega | 50  | 21  | 0.53  | 0.36 | 4.44  |        |
| Seemnesegu                | 10  | 55  | 2.28  | 4.37 | 2.48  | 11     |
| Maasika-keefirikokteil    | 150 | 72  | 3.68  | 2.67 | 8.55  | 2      |
| Leivatood                 | 30  | 86  | 2.46  | 1.01 | 15.97 | 1;11;2 |

## Ohtusöök

|                       |     |      |       |       |        |        |
|-----------------------|-----|------|-------|-------|--------|--------|
| Kala - köögiviljasupp | 200 | 103  | 10.37 | 3.00  | 9.35   | 4      |
| Leivatood             | 30  | 86   | 2.46  | 1.01  | 15.97  | 1;11;2 |
| Pirn                  | 50  | 21   | 0.20  | 0.20  | 5.30   |        |
| Kokku :               |     | 1202 | 52.13 | 41.87 | 157.36 |        |

| teisipäev, 30.detsember | Kogus, g | Energia kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|-------------------------|----------|--------------|----------|----------|---------------|-----------|
|-------------------------|----------|--------------|----------|----------|---------------|-----------|

## Hommikusöök

|                  |     |     |      |       |       |     |
|------------------|-----|-----|------|-------|-------|-----|
| Rukkihelbepuder  | 200 | 284 | 5.95 | 19.93 | 21.68 | 1;2 |
| Maasika toormoos | 20  | 8   | 0.12 | 0.03  | 1.87  |     |
| Pria piimatoode  | 125 | 68  | 4.05 | 3.28  | 5.71  | 2   |
| Värske kapsas    | 50  | 12  | 0.55 | 0.10  | 2.70  |     |

## Lõuna

|                        |     |     |       |      |       |        |
|------------------------|-----|-----|-------|------|-------|--------|
| Frikadellisupp         | 250 | 129 | 10.36 | 3.50 | 14.86 | 1;3    |
| Kakao - jogurtidessert | 150 | 129 | 7.91  | 4.34 | 13.88 | 2      |
| Marja toormoos         | 20  | 7   | 0.18  | 0.03 | 1.25  |        |
| Leivatood              | 50  | 144 | 4.10  | 1.68 | 26.62 | 1;11;2 |

## Ohtusöök

|                  |     |      |       |       |        |        |
|------------------|-----|------|-------|-------|--------|--------|
| Tatrapuder       | 200 | 235  | 8.33  | 2.40  | 46.41  |        |
| Hapukoor, R 20 % | 20  | 41   | 0.56  | 4.00  | 0.72   | 2      |
| Maitsevesi       | 150 | 3    | 0.10  | 0.14  | 0.71   |        |
| Leivatood        | 50  | 144  | 4.10  | 1.68  | 26.62  | 1;11;2 |
| Õun              | 50  | 20   | 0.10  | 0.18  | 4.95   |        |
| Kokku :          |     | 1224 | 46.41 | 41.29 | 167.98 |        |

# Lasteaia nädalamenüü



Grupp 6–7 aastased

| kolmapäev, 31.detsember      | Kogus, g | Energia kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|------------------------------|----------|--------------|----------|----------|---------------|-----------|
| <b>Hommikusöök</b>           |          |              |          |          |               |           |
| Hirsipuder                   | 200      | 326          | 5.94     | 23.43    | 22.78         | 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          |           |
| <b>Lõuna</b>                 |          |              |          |          |               |           |
| Hautatud kartulid kanalihaga | 250      | 162          | 12.80    | 1.64     | 25.12         |           |
| Peedisalat                   | 50       | 22           | 0.80     | 0.10     | 4.35          |           |
| Seemnesegu                   | 25       | 137          | 5.70     | 10.93    | 6.21          | 11        |
| Marja - banaanismuuti        | 150      | 87           | 1.37     | 0.59     | 18.27         | 2         |
| Leivatooded                  | 50       | 144          | 4.10     | 1.68     | 26.62         | 1;11;2    |
| <b>Õhtusöök</b>              |          |              |          |          |               |           |
| Ulepanni pannkook            | 100      | 135          | 5.87     | 3.66     | 19.61         | 1;2;3     |
| Aedmarjamoos                 | 20       | 44           | 0        | 0        | 11.00         |           |
| Mahlajook                    | 150      | 36           | 0.02     | 0.02     | 8.62          |           |
| Apelsin                      | 50       | 22           | 0.55     | 0.05     | 5.10          |           |
| Kokku :                      |          | 1205         | 41.88    | 45.56    | 158.29        |           |

# Lasteaia nädalamenüü



Grupp 6–7 aastased

| reede, 2.jaanuar | Kogus, g | Energia kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|------------------|----------|--------------|----------|----------|---------------|-----------|
|------------------|----------|--------------|----------|----------|---------------|-----------|

## Hommikusöök

|                             |     |     |      |       |       |     |
|-----------------------------|-----|-----|------|-------|-------|-----|
| Kaheksaviljapuder           | 200 | 257 | 7.12 | 16.76 | 19.46 | 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   |
| Valge redis                 | 50  | 8   | 0.50 | 0.05  | 1.75  |     |

## Lõuna

|                         |     |     |       |      |       |        |
|-------------------------|-----|-----|-------|------|-------|--------|
| Sealihapilaff           | 250 | 315 | 13.83 | 4.62 | 54.62 |        |
| Hapukapsasalat sibulaga | 50  | 15  | 0.54  | 0.38 | 2.48  |        |
| Aroonia - õuna kompott  | 150 | 64  | 0.04  | 0.08 | 15.43 |        |
| Leivatoode              | 50  | 144 | 4.10  | 1.68 | 26.62 | 1;11;2 |

## Õhtusöök

|                  |     |      |       |       |        |       |
|------------------|-----|------|-------|-------|--------|-------|
| Purukook õuntega | 90  | 289  | 3.41  | 12.73 | 40.26  | 1;2;3 |
| Maitsevesi       | 150 | 3    | 0.10  | 0.14  | 0.71   |       |
| Banaan           | 50  | 52   | 0.60  | 0.15  | 12.15  |       |
| Kokku :          |     | 1220 | 34.14 | 39.75 | 181.60 |       |

Nädala keskmine : **1213 43.64 42.12 166.31**