

Lasteia nädalamenüü



Grupp

1–3 aastased

esmaspäev, 20.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Täisterakaerahelbepuder	150	296	6.38	20.18	23.34	1;2
Maasikas	20	8	0.14	0.02	1.84	
Pria piimatoode	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Värske kurk	30	3	0.18	0.03	0.63	
Lõuna						
Sealihaguljašš	100	87	6.28	4.17	6.13	1;2
Keedetud tatar	100	118	4.16	1.20	23.20	
Porgandisalat	30	10	0.28	0.11	2.38	
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Maitsevesi	130	2	0.09	0.12	0.62	
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õhtusöök						
Kana-lillkapsasupp	130	46	5.82	0.14	5.76	
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Banaan	30	31	0.36	0.09	7.29	
Kokku :		874	33.77	34.06	110.10	

teisipäev, 21.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Viieviljapuder	150	187	4.52	10.99	16.47	1;2
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00	
Pria piimatoode	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Kapsas	30	7	0.33	0.06	1.62	
Lõuna						
Hakklihasupp	180	119	5.38	7.02	9.12	
Kohupiimamaius marjade ja kaerahelvest	130	109	6.75	2.74	14.01	1;2
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Õhtusöök						
Makaroniroog juustuga	130	230	11.29	6.67	30.42	1;2;3
Maitsevesi	130	2	0.09	0.12	0.62	
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Õun	20	8	0.04	0.07	1.98	
Kokku :		894	35.70	32.80	112.27	

Lasteia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

kolmapäev, 22.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Munapuder	100	103	7.16	6.06	4.49	1;2;3
Rukkileib kalaga	25	84	2.18	3.69	9.14	1;2;4
Pria piimatoode	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Nuikapsas	30	7	0.15	0.06	1.80	
Lõuna						
Riisiroog kanalihaga	180	207	10.56	2.18	36.64	
Valge redise - hapukoosalat	30	13	0.39	0.93	1.09	2
Maasika-keefirikokteil	130	62	3.18	2.31	7.41	2
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õhtusöök						
Läätse-juurviljapüreesupp	130	124	7.48	3.12	16.94	2
Röstitud sepikukuubikud	20	82	4.22	1.30	12.28	1
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Pirn	30	13	0.12	0.12	3.18	
	Kokku :	912	43.56	25.24	125.32	

neljapäev, 23.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Hirsipuder	150	254	4.46	18.60	17.10	2
Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25	
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Kaalikas	30	9	0.30	0.09	2.19	
Lõuna						
Koorene kalasupp	180	114	8.87	5.52	7.66	2;4
Maasikatarretis	130	95	2.98	0.03	20.32	
Vahukoor	10	34	0.25	3.50	0.30	2
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Õhtusöök						
Mulgipuder sealihaga	130	139	7.25	3.06	21.33	1;2
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Maitsevesi	130	2	0.09	0.12	0.62	
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Õun	30	12	0.06	0.11	2.97	
	Kokku :	888	32.03	39.52	101.76	

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

reede, 24.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Riisipuder	150	349	5.27	22.64	31.00	2
Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25	
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Porgand	30	10	0.30	0.12	2.31	
Lõuna						
Ühepajatoit kanahakklihaga	180	134	6.79	5.23	16.47	
Peedisalat	30	13	0.48	0.06	2.61	
Mahlajook	130	31	0.02	0.02	7.47	
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Ohtusöök						
Purukook rabarberiga	70	215	2.97	9.85	28.82	1;2;3
Maitsevesi	130	2	0.09	0.12	0.62	
Pirn	30	13	0.12	0.12	3.18	
Kokku :	900	900	21.61	41.98	110.38	

Nädala keskmine : **894** **33.33** **34.72** **111.97**

Lasteia nädalamenüü



Grupp

4–5 aastased

esmaspäev, 20.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Homnikusöök						
Täisterakaerahelbepuder	200	374	8.49	24.72	31.10	1;2
Maasikas	20	8	0.14	0.02	1.84	
Pria piimatoode	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Värske kurk	40	4	0.24	0.04	0.84	
Lõuna						
Sealihaguljašš	130	113	8.16	5.42	7.97	1;2
Keedetud tatar	130	153	5.41	1.56	30.17	
Porgandisalat	40	14	0.38	0.15	3.18	
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õhtusöök						
Kana-lillkapsasupp	150	53	6.71	0.17	6.65	
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Banaan	40	42	0.48	0.12	9.72	
Kokku :		1064	41.33	42.52	132.33	

teisipäev, 21.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Homnikusöök						
Viieviljapuder	200	225	6.01	11.92	21.93	1;2
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00	
Pria piimatoode	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Kapsas	40	10	0.44	0.08	2.16	
Lõuna						
Hakklisupp	200	132	5.98	7.80	10.13	
Kohupiimamaius marjade ja kaerahelvest	150	126	7.79	3.16	16.16	1;2
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õhtusöök						
Makaroniroog juustuga	150	265	13.02	7.69	35.10	1;2;3
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õun	40	16	0.08	0.14	3.96	
Kokku :		1065	42.36	36.74	138.82	

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 4–5 aastased

kolmapäev, 22.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Munapuder	150	155	10.74	9.09	6.73	1;2;3
Rukkileib kalaga	30	100	2.62	4.43	10.96	1;2;4
Pria piimatoode	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Nuikapsas	40	10	0.20	0.08	2.40	
Lõuna						
Riisiroog kanalihaga	200	230	11.73	2.42	40.71	
Valge redise - hapukoosalat	40	18	0.52	1.24	1.45	2
Maasika-keefirikokteil	150	72	3.68	2.67	8.55	2
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Õhtusöök						
Läätse-juurviljapüreesupp	150	143	8.64	3.60	19.54	2
Röstitud sepikukuubikud	20	82	4.22	1.30	12.28	1
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Pirn	40	17	0.16	0.16	4.24	
	Kokku :	1101	52.27	31.13	149.86	

neljapäev, 23.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Hirsipuder	200	251	5.88	15.23	22.70	2
Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25	
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Kaalikas	40	12	0.40	0.12	2.92	
Lõuna						
Koorene kalasupp	200	127	9.86	6.13	8.52	2;4
Maasikatarretis	150	109	3.44	0.03	23.44	
Vahukoor	20	67	0.50	7.00	0.60	2
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õhtusöök						
Mulgipuder sealihaga	150	160	8.37	3.53	24.61	1;2
Hapukoor, R 20 %	30	61	0.84	6.00	1.08	2
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õun	40	16	0.08	0.14	3.96	
	Kokku :	1053	38.32	43.49	127.73	

Lasteaia nädalamenüü



Grupp

4–5 aastased

reede, 24.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Riisipuder	200	406	6.98	23.62	41.26	2
Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25	
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Porgand	40	13	0.40	0.16	3.08	
Lõuna						
Ühepajatoit kanahakklihaga	200	149	7.54	5.81	18.30	
Peedisalat	40	17	0.64	0.08	3.48	
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Ohtusöök						
Purukook rabarberiga	90	277	3.82	12.67	37.05	1;2;3
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Pirn	40	17	0.16	0.16	4.24	
Kokku :		1107	26.87	47.15	145.29	

Nädala keskmine : **1078** **40.23** **40.21** **138.81**

Lasteia nädalamenüü



Grupp

6–7 aastased

esmaspäev, 20.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Homnikusöök						
Täisterakaerahelbepuder	200	374	8.49	24.72	31.10	1;2
Maasikas	20	8	0.14	0.02	1.84	
Pria piimatoode	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Värske kurk	50	5	0.30	0.05	1.05	
Lõuna						
Sealihaguljašš	150	131	9.42	6.25	9.20	1;2
Keedetud tatar	150	176	6.25	1.80	34.81	
Porgandisalat	50	17	0.48	0.19	3.97	
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Õhtusöök						
Kana-lillkapsasupp	200	71	8.95	0.22	8.86	
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Banaan	50	52	0.60	0.15	12.15	
	Kokku :	1252	49.23	45.06	165.14	

teisipäev, 21.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Homnikusöök						
Viieviljapuder	200	225	6.01	11.92	21.93	1;2
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00	
Pria piimatoode	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Kapsas	50	12	0.55	0.10	2.70	
Lõuna						
Hakklihasupp	250	165	7.48	9.75	12.66	
Kohupiimamaius marjade ja kaerahelvest	150	126	7.79	3.16	16.16	1;2
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Õhtusöök						
Makaroniroog juustuga	200	353	17.37	10.25	46.80	1;2;3
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Õun	50	20	0.10	0.18	4.95	
	Kokku :	1279	50.80	42.31	170.56	

Lasteia nädalamenüü



Grupp 6–7 aastased

kolmapäev, 22.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Munapuder	150	155	10.74	9.09	6.73	1;2;3
Rukkileib kalaga	30	100	2.62	4.43	10.96	1;2;4
Pria piimatoode	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Nuikapsas	50	12	0.25	0.10	3.00	
Lõuna						
Riisiroog kanalihaga	250	287	14.67	3.02	50.88	
Valge redise - hapukoosalat	50	22	0.65	1.55	1.81	2
Maasika-keefirikokteil	150	72	3.68	2.67	8.55	2
Leivatoode	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Ohtusöök						
Läätse-juurviljapüreesupp	200	191	11.51	4.80	26.06	2
Röstitud sepikukuubikud	20	82	4.22	1.30	12.28	1
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Pirn	50	21	0.20	0.20	5.30	
	Kokku :	1332	61.58	34.65	189.86	

neljapäev, 23.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Hirsipuder	200	251	5.88	15.23	22.70	2
Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25	
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Kaalikas	50	15	0.50	0.15	3.65	
Lõuna						
Koorene kalasupp	250	158	12.32	7.66	10.64	2;4
Maasikatarretis	150	109	3.44	0.03	23.44	
Vahukoor	20	67	0.50	7.00	0.60	2
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Ohtusöök						
Mulgipuder sealihaga	200	214	11.16	4.70	32.81	1;2
Hapukoor, R 20 %	30	61	0.84	6.00	1.08	2
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Õun	50	20	0.10	0.18	4.95	
	Kokku :	1260	46.97	47.60	161.07	

Lasteaia nädalamenüü



Grupp

6–7 aastased

reede, 24.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Riisipuder	200	406	6.98	23.62	41.26	2
Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25	
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Porgand	50	17	0.50	0.20	3.85	
Lõuna						
Ühepajatoit kanahakklihaga	250	187	9.43	7.26	22.87	
Peedisalat	50	22	0.80	0.10	4.35	
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Ohtusöök						
Purukook rabarberiga	120	369	5.09	16.89	49.40	1;2;3
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Pirn	50	21	0.20	0.20	5.30	
Kokku :		1277	31.15	53.26	170.23	

Nädala keskmine : **1280** **47.95** **44.58** **171.37**