

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

esmaspäev, 27.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Nisuhelbepuder	150	318	5.93	22.65	23.86	1;2
Maasikas	20	8	0.14	0.02	1.84	
Pria piimatoode	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Varsseller	30	5	0.33	0.06	1.08	9
Lõuna						
Koorene kalakaste	100	96	7.14	4.69	6.35	1;2;4
Keedetud makaronid	100	142	4.16	0.94	28.60	1
Peedi - küüslaugusalat	30	15	0.49	0.21	2.67	
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Maitsevesi	130	2	0.09	0.12	0.62	
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Õhtusöök						
Köögiviljasupp lihata	130	29	0.94	0.17	6.48	
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Õun	30	12	0.06	0.11	2.97	
	Kokku :	869	28.86	38.47	103.98	

teisipäev, 28.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Rukkihelbepuder	150	176	4.43	10.85	16.22	1;2
Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25	
Pria piimatoode	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Porgand	30	10	0.30	0.12	2.31	
Lõuna						
Hapukapsasupp sealihaga	180	78	7.24	2.08	8.02	1
Kodune marjakook	100	259	5.28	10.77	34.53	1;2;3
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Õhtusöök						
Tatrapuder	130	153	5.41	1.56	30.17	
Külm jogurtikaste	10	5	0.32	0.25	0.44	2
Maitsevesi	130	2	0.09	0.12	0.62	
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Pirn	30	13	0.12	0.12	3.18	
	Kokku :	891	30.67	31.03	123.77	

Lasteia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

kolmapäev, 29.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Neljaviiljapuder	150	245	4.35	19.16	14.22	1;2
Maasika toormoos	20	8	0.12	0.03	1.87	
Pria piimatoode	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Valge redis	30	5	0.30	0.03	1.05	
Lõuna						
Kanakaste	40	86	6.70	4.95	3.66	1;2
Ahjukartulid ürtidega	100	109	2.66	0.64	23.66	
Porgandi - jääkapsasalat	30	10	0.31	0.25	1.83	
Mangosmuuti	130	72	3.28	2.54	9.62	2
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Ohtusöök						
Peedisupp munaga	130	44	1.96	0.79	7.31	3
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Õun	30	12	0.06	0.11	2.97	
Kokku :		863	28.28	41.47	96.06	

neljapäev, 30.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Mannapuder	150	187	4.71	10.74	18.07	1;2
Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25	
Pria piimatoode	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Nuikapsas	30	7	0.15	0.06	1.80	
Lõuna						
Kõrvitsapüreesupp kanalihaga	180	100	8.42	3.82	8.73	2
Röstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.14	1
Rabarberi-rukkivaht	100	121	1.59	0.36	28.81	1
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Ohtusöök						
Ahjupirukas hakkliha-juustukattega	70	196	7.93	14.14	9.72	1;2;3
Mahlajook	130	31	0.02	0.02	7.47	
Apelsin	30	13	0.33	0.03	3.06	
Kokku :		862	32.60	35.56	103.83	

Nädala keskmine :

871	30.1	36.63	106.91
-----	------	-------	--------

Lasteia nädalamenüü



Grupp

4–5 aastased

esmaspäev, 27.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Nisuhelbepuder	200	335	7.84	20.36	31.70	1;2
Maasikas	20	8	0.14	0.02	1.84	
Pria piimatoode	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Varsseller	40	6	0.44	0.08	1.44	9
Lõuna						
Koorene kalakaste	130	124	9.28	6.09	8.25	1;2;4
Keedetud makaronid	130	185	5.41	1.22	37.18	1
Peedi - küüslaugusalat	40	19	0.66	0.28	3.56	
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Õhtusöök						
Köögiviljasupp lihata	150	33	1.08	0.20	7.47	
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õun	40	16	0.08	0.14	3.96	
	Kokku :	1058	37.07	39.04	141.59	

teisipäev, 28.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Rukkihelbepuder	200	247	5.92	15.83	21.64	1;2
Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25	
Pria piimatoode	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Porgand	40	13	0.40	0.16	3.08	
Lõuna						
Hapukapsasupp sealihaga	200	87	8.05	2.31	8.91	1
Kodune marjakook	100	259	5.28	10.77	34.53	1;2;3
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õhtusöök						
Tatrapuder	150	176	6.25	1.80	34.81	
Külm jogurtikaste	20	11	0.64	0.49	0.89	2
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Pirn	40	17	0.16	0.16	4.24	
	Kokku :	1094	36.74	37.83	153.06	

Lasteia nädalamenüü



Grupp

4–5 aastased

kolmapäev, 29.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Neljaviiljapuder	200	276	5.76	20.08	18.90	1;2
Maasika toormoos	20	8	0.12	0.03	1.87	
Pria piimatoode	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Valge redis	40	6	0.40	0.04	1.40	
Lõuna						
Kanakaste	50	107	8.38	6.19	4.58	1;2
Ahjukartulid ürtidega	130	141	3.46	0.83	30.76	
Porgandi - jääkapsasalat	40	13	0.41	0.33	2.44	
Mangosmuuti	150	83	3.79	2.92	11.10	2
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Ohtusöök						
Peedisupp munaga	150	51	2.27	0.91	8.43	3
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õun	40	16	0.08	0.14	3.96	
	Kokku :	1073	35.84	46.41	129.81	

neljapäev, 30.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Mannapuder	200	330	6.34	23.07	24.20	1;2
Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25	
Pria piimatoode	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Nuikapsas	40	10	0.20	0.08	2.40	
Lõuna						
Kõrvitsapüreesupp kanalihaga	200	111	9.35	4.25	9.69	2
Röstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.14	1
Rabarberi-rukkivaht	100	121	1.59	0.36	28.81	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
Ohtusöök						
Ahjupirukas hakkliha-juustukattega	90	252	10.20	18.17	12.49	1;2;3
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Apelsin	40	17	0.44	0.04	4.08	
	Kokku :	1140	39.23	53.05	127.11	

Nädala keskmine :

1091	37.22	44.08	137.89
------	-------	-------	--------

Lasteia nädalamenüü



Grupp

6–7 aastased

esmaspäev, 27.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Nisuhelbepuder	200	335	7.84	20.36	31.70	1;2
Maasikas	20	8	0.14	0.02	1.84	
Pria piimatoode	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Varsseller	50	8	0.55	0.10	1.80	9
Lõuna						
Koorene kalakaste	150	143	10.71	7.03	9.52	1;2;4
Keedetud makaronid	150	213	6.24	1.41	42.90	1
Peedi - küüslaugusalat	50	24	0.82	0.35	4.45	
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoode	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Õhtusöök						
Köögiviljasupp lihata	200	44	1.45	0.27	9.96	
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Õun	50	20	0.10	0.18	4.95	
	Kokku :	1241	43.27	41.72	174.60	

teisipäev, 28.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Rukkihelbepuder	200	314	5.97	23.21	21.72	1;2
Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25	
Pria piimatoode	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Porgand	50	17	0.50	0.20	3.85	
Lõuna						
Hapukapsasupp sealihaga	250	108	10.06	2.89	11.14	1
Kodune marjakook	100	259	5.28	10.77	34.53	1;2;3
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Õhtusöök						
Tatrapuder	200	235	8.33	2.40	46.41	
Külm jogurtikaste	20	11	0.64	0.49	0.89	2
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Pirn	50	21	0.20	0.20	5.30	
	Kokku :	1335	43.48	47.48	184.77	

Lasteia nädalamenüü



Grupp 6–7 aastased

kolmapäev, 29.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Neljaviiljapuder	200	276	5.76	20.08	18.90	1;2
Maasika toormoos	20	8	0.12	0.03	1.87	
Pria piimatoode	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Valge redis	50	8	0.50	0.05	1.75	
Lõuna						
Kala pikkpoiss	60	128	10.05	7.43	5.49	1;2
Ahjukartulid ürtidega	150	163	3.99	0.96	35.49	
Porgandi - jääkapsasalat	50	16	0.52	0.42	3.05	
Mangosmuuti	150	83	3.79	2.92	11.10	2
Leivatode	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Ohtusöök						
Peedisupp munaga	200	68	3.02	1.21	11.25	3
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Leivatode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Õun	50	20	0.10	0.18	4.95	
Kokku :		1257	42.30	49.57	161.51	

neljapäev, 30.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Mannapuder	200	330	6.34	23.07	24.20	1;2
Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25	
Pria piimatoode	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Nuikapsas	50	12	0.25	0.10	3.00	
Lõuna						
Kõrvitsapüreesupp kanalihaga	250	139	11.69	5.31	12.12	2
Röstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.14	1
Rabarberi-rukkivaht	100	121	1.59	0.36	28.81	1
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Leivatode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Ohtusöök						
Ahjupirukas hakkliha-juustukattega	100	280	11.33	20.19	13.88	1;2;3
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Apelsin	50	22	0.55	0.05	5.10	
Kokku :		1232	43.68	56.50	137.87	

Nädala keskmine :

1266	43.18	48.82	164.69
------	-------	-------	--------