

Lasteia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

esmaspäev, 18.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Täisterakaerahelbepuder	150	326	6.40	23.46	23.38	1;2
Mustsõstar	20	10	0.22	0.08	2.72	
Pria piimatoode	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Porgand	30	10	0.30	0.12	2.31	
Lõuna						
Kana-koorekaste	100	106	7.26	5.71	6.61	1;2
Keedetud riis	100	128	2.52	0.88	27.30	
Hapukapsalat sibulaga	30	9	0.32	0.22	1.49	
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Maitsevesi	130	2	0.09	0.12	0.62	
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Ohtusöök						
Peedisupp	130	41	1.35	0.19	8.55	
Hapukoor, R 20 %	10	20	0.28	2.00	0.36	2
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Banaan	30	31	0.36	0.09	7.29	
Kokku :		945	28.72	39.99	119.04	

teisipäev, 19.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Viieviljapuder	150	292	4.60	22.47	16.60	1;2
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00	
Pria piimatoode	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Punane kapsas	30	8	0.48	0.06	1.62	
Lõuna						
Koorene köögiviljapüreesupp kalkunilihaga	180	100	7.64	4.54	7.98	2
Röstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.14	1
Kohupiimakreem maasikatega	130	118	14.66	0.75	12.75	2
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Ohtusöök						
Köögivilja-riisiroog	100	114	2.73	0.94	24.01	
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 :		920	39.67	34.77	110.72	

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

kolmapäev, 20.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Ahjuomlett	100	289	7.85	25.57	6.03	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
Kaalikas	30	9	0.30	0.09	2.19	
Lõuna						
Kodune hakklihakaste	100	120	4.57	9.39	4.70	1;2
Keedetud kartulid	100	104	2.66	0.14	23.66	
Valge redise salat maitserohelisega	30	6	0.32	0.19	1.07	
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Õuna - keefirikokteil	130	64	2.99	2.42	7.68	2
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õhtusöök						
Kanasupp	100	37	4.53	0.13	4.77	
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Pirn	30	13	0.12	0.12	3.18	
	Kokku :	864	36.72	31.13	108.26	

neljapäev, 21.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Riisipuder	150	304	5.24	17.72	30.94	2
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00	
Piim, R 2,5%	100	53	3.00	2.50	4.80	2
Nuikapsas	30	7	0.15	0.06	1.80	
Lõuna						
Kalaspupp tomatiga	180	76	9.77	1.17	6.92	4
Marja-jogurtidessert müsliiga	130	211	6.99	10.06	23.26	1;2;6
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Õhtusöök						
Küpsetatud kartulid tomati ja juustuga	100	119	6.18	3.70	15.84	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 :	945	34.76	36.78	119.45	

Lasteaia nädalamenüü



Grupp

1–3 aastased

reede, 22.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Rukkihelbepuder	150	258	4.50	19.87	16.32	1;2
Maasika toormoos	20	8	0.12	0.03	1.87	
Piim, R 2,5%	100	53	3.00	2.50	4.80	2
Värske kapsas	30	7	0.33	0.06	1.62	
Lõuna						
Sealiha - riisiroog köögiviljadega	180	199	9.55	3.77	32.53	
Peedisalat köömnetega	30	14	0.48	0.21	2.61	
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Mahlajook	130	31	0.02	0.02	7.47	
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õhtusöök						
Lihtne pastasalat	130	187	10.59	8.56	16.71	1;10;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 :	944	34.04	39.13	115.59	

Nädala keskmine : **924** **34.78** **36.36** **114.61**

Lasteaia nädalamenüü



Grupp

4–5 aastased

esmaspäev, 18.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Täisterakaerahelbepuder	200	374	8.49	24.72	31.10	1;2
Mustsõstar	20	10	0.22	0.08	2.72	
Pria piimatoode	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Porgand	40	13	0.40	0.16	3.08	
Lõuna						
Kana-koorekaste	130	138	9.44	7.42	8.60	1;2
Keedetud riis	130	166	3.28	1.15	35.49	
Hapukapsasalat sibulaga	40	12	0.43	0.30	1.98	
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
Ohtusöök						
Peedisupp	150	47	1.56	0.22	9.87	
Hapukoor, R 20 %	10	20	0.28	2.00	0.36	2
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Banaan	40	42	0.48	0.12	9.72	
	Kokku :	1125	35.90	46.49	143.78	

teisipäev, 19.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Viieviljapuder	200	300	6.07	20.12	22.02	1;2
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00	
Pria piimatoode	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Punane kapsas	40	10	0.64	0.08	2.16	
Lõuna						
Koorene köögiviljapüreesupp kalkunilihaga	200	112	8.49	5.04	8.86	2
Röstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.14	1
Kohupiimakreem maasikatega	150	136	16.91	0.86	14.72	2
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Ohtusöök						
Köögivilja-riisiroog	150	171	4.10	1.41	36.01	
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 :	1078	47.44	34.25	143.25	

Lasteaia nädalamenüü



Grupp

4–5 aastased

kolmapäev, 20.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Ahjuomlett	130	292	10.15	24.06	7.73	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
Kaalikas	40	12	0.40	0.12	2.92	
Lõuna						
Kodune hakklihakaste	130	157	5.94	12.20	6.10	1;2
Keedetud kartulid	130	135	3.46	0.18	30.76	
Valge redise salat maitserohelisega	40	8	0.42	0.25	1.43	
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Õuna - keefirikokteil	150	73	3.45	2.79	8.86	2
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Õhtusöök						
Kanasupp	150	56	6.79	0.19	7.15	
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Pirn	40	17	0.16	0.16	4.24	
	Kokku :	1086	47.27	41.01	132.02	

neljapäev, 21.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Riisipuder	200	338	6.93	16.24	41.18	2
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00	
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Nuikapsas	40	10	0.20	0.08	2.40	
Lõuna						
Kalaspupp tomatiga	200	85	10.86	1.30	7.69	4
Marja-jogurtidessert müsliiga	150	244	8.06	11.60	26.83	1;2;6
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õhtusöök						
Küpsetatud kartulid tomati ja juustuga	150	179	9.27	5.54	23.76	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 :	1157	44.17	40.18	155.47	

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 4–5 aastased

reede, 22.mai	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	
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Värske kapsas	40	10	0.44	0.08	2.16	
Lõuna						
Sealiha - riisiroog köögiviljadega	200	221	10.61	4.19	36.14	
Peedisalat köömnetega	40	19	0.64	0.28	3.48	
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õhtusöök						
Lihtne pastasalat	150	216	12.22	9.88	19.28	1;10;2
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Pirn	40	17	0.16	0.16	4.24	
	Kokku :	1107	41.21	44.22	138.60	

Nädala keskmine :

1111	43.2	41.23	142.62
------	------	-------	--------

Lasteia nädalamenüü



Grupp

6–7 aastased

esmaspäev, 18.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Täisterakaerahelbepuder	200	374	8.49	24.72	31.10	1;2
Mustsõstar	20	10	0.22	0.08	2.72	
Pria piimatoode	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Porgand	50	17	0.50	0.20	3.85	
Lõuna						
Kana-koorekaste	150	159	10.89	8.56	9.92	1;2
Keedetud riis	150	192	3.78	1.33	40.95	
Hapukapsalat sibulaga	50	15	0.54	0.38	2.48	
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
Ohtusöök						
Peedisupp	200	63	2.08	0.29	13.16	
Hapukoor, R 20 %	10	20	0.28	2.00	0.36	2
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Banaan	50	52	0.60	0.15	12.15	
	Kokku :	1319	41.98	49.37	178.85	

teisipäev, 19.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Viieviljapuder	200	300	6.07	20.12	22.02	1;2
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00	
Pria piimatoode	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Punane kapsas	50	13	0.80	0.10	2.70	
Lõuna						
Koorene köögiviljapüreesupp kalkunilihaga	250	139	10.61	6.30	11.08	2
Röstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.14	1
Kohupiimakreem maasikatega	150	136	16.91	0.86	14.72	2
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Ohtusöök						
Köögivilja-riisiroog	200	228	5.47	1.88	48.01	
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 :	1284	54.39	37.38	180.30	

Lasteia nädalamenüü



Grupp

6–7 aastased

kolmapäev, 20.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Homnikusöök						
Ahjuomlett	130	292	10.15	24.06	7.73	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
Kaalikas	50	15	0.50	0.15	3.65	
Lõuna						
Kodune hakklihakaste	150	181	6.86	14.08	7.04	1;2
Keedetud kartulid	150	156	3.99	0.21	35.49	
Valge redise salat maitserohelisega	50	10	0.53	0.31	1.79	
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Õuna - keefirikokteil	150	73	3.45	2.79	8.86	2
Leivatoode	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Õhtusöök						
Kanasupp	200	74	9.06	0.25	9.54	
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Pirn	50	21	0.20	0.20	5.30	
	Kokku :	1245	53.70	44.13	158.19	

neljapäev, 21.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Homnikusöök						
Riisipuder	200	301	6.90	12.14	41.13	2
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00	
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Nuikapsas	50	12	0.25	0.10	3.00	
Lõuna						
Kalaspupp tomatiga	250	106	13.57	1.62	9.61	4
Marja-jogurtidessert müsliiga	150	244	8.06	11.60	26.83	1;2;6
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Õhtusöök						
Küpsetatud kartulid tomati ja juustuga	200	239	12.36	7.39	31.68	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 :	1322	53.29	39.65	188.15	

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 6–7 aastased

reede, 22.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Rukkihelbepuder	200	209	5.89	11.73	21.59	1;2
Maasika toormoos	20	8	0.12	0.03	1.87	
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Värske kapsas	50	12	0.55	0.10	2.70	
Lõuna						
Sealiha - riisiroog köögiviljadega	250	277	13.27	5.23	45.18	
Peedisalat köömnetega	50	24	0.80	0.35	4.35	
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Ohtusöök						
Lihtne pastasalat	200	287	16.29	13.17	25.70	1;10;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 :	1285	51.47	41.82	177.74	

Nädala keskmine : **1291** **50.97** **42.47** **176.65**