

# Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

esmaspäev, 25.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Homnikusöök</b>						
Kaheksaviljapuder	150	288	5.41	23.02	14.71	1;2
Marjasegu	20	7	0.20	0.02	1.12	
Pria piimatoode	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Kaalikas	30	9	0.30	0.09	2.19	
<b>Lõuna</b>						
Praetud veisemaks	40	81	10.38	3.46	1.99	1
Koorekaste tilliga	40	52	0.79	4.25	2.72	1;2
Keedetud makaronid	100	142	4.16	0.94	28.60	1
Porgandi - porrulaugusalat	30	11	0.34	0.27	2.17	
Maitsevesi	130	2	0.09	0.12	0.62	
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
<b>Ohtusöök</b>						
Koorene köögiviljasupp	130	80	2.23	4.12	9.33	2
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õun	30	12	0.06	0.11	2.97	
	Kokku :	930	32.90	42.21	104.09	

teisipäev, 26.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Homnikusöök</b>						
Nisuhelbepuder	150	288	5.91	19.37	23.82	1;2
Aedmarjamoos	10	22	0	0	5.50	
Pria piimatoode	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Porgand	30	10	0.30	0.12	2.31	
<b>Lõuna</b>						
Borš kanalihaga	180	68	8.27	0.23	8.58	
Hapukoor, R 20 %	10	20	0.28	2.00	0.36	2
Riisipuding õuna ja kaneeliga	100	133	1.69	7.73	14.40	2
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
<b>Ohtusöök</b>						
Sealiha-kartulivorm	130	150	11.28	6.01	13.10	2;3
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 :	894	35.24	40.83	98.90	

# Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

kolmapäev, 27.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Hommikusöök</b>						
Odrahelbepuder	150	328	5.84	23.00	25.21	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	30	5	0.30	0.03	1.05	
<b>Lõuna</b>						
Kala-koorekaste	100	99	8.44	4.95	5.05	1;2;4
Kartulipuder	100	101	2.73	0.91	21.00	2
Peedisalat jogurtiga	30	13	0.53	0.13	2.48	2
Mahlajook	130	31	0.02	0.02	7.47	
Leivatoode	25	72	2.05	0.84	13.31	1;11;2
<b>Õhtusöök</b>						
Kana - klimbisupp	130	78	6.91	0.65	11.44	1;2;3
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õun	30	12	0.06	0.11	2.97	
	Kokku :	898	33.27	34.80	113.20	

neljapäev, 28.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Hommikusöök</b>						
Hirsi-õunapuder	150	133	5.45	3.07	21.46	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 kapsas	30	7	0.33	0.06	1.62	
<b>Lõuna</b>						
Külasupp sealihaga	180	95	7.54	2.11	12.32	1
Kaerahelbe - ploomikrõbedik	80	232	3.55	8.15	36.22	1;2
Vahukoor	10	34	0.25	3.50	0.30	2
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
<b>Õhtusöök</b>						
Tatrapuder	130	153	5.41	1.56	30.17	
Hapukoor, R 20 %	10	20	0.28	2.00	0.36	2
Mahlajook	130	31	0.02	0.02	7.47	
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Banaan	30	31	0.36	0.09	7.29	
	Kokku :	923	30.30	25.04	145.57	

# Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

reede, 29.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Hommikusöök</b>						
Piima-makaronisupp	150	225	4.80	15.70	15.91	1;2
Rukkileib munavõiga	25	64	2.11	2.49	8.32	1;2;3
Värske kurk	30	3	0.18	0.03	0.63	
<b>Lõuna</b>						
Kanapilaff	180	216	10.96	1.60	39.38	
Kapsasalat tilliga	30	9	0.33	0.21	1.61	
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Banaani-kakao smuuti	130	93	3.67	2.66	13.46	2
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
<b>Ohtusöök</b>						
Kartulisalat hapukoorega	130	153	3.43	8.14	17.52	10;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 :		948	31.19	36.77	124.20	

Nädala keskmine : **919** **32.58** **35.93** **117.19**

# Lasteaia nädalamenüü



Grupp

4–5 aastased

esmaspäev, 25.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Homnikusöök</b>						
Kaheksaviljapuder	200	324	7.17	24.14	19.54	1;2
Marjasegu	20	7	0.20	0.02	1.12	
Pria piimatoode	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Kaalikas	40	12	0.40	0.12	2.92	
<b>Lõuna</b>						
Praetud veisemaks	50	101	12.97	4.33	2.49	1
Koorekaste tilliga	50	65	0.99	5.31	3.40	1;2
Keedetud makaronid	130	185	5.41	1.22	37.18	1
Porgandi - porrulaugusalat	40	15	0.46	0.36	2.89	
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
<b>Ohtusöök</b>						
Koorene köögiviljasupp	150	93	2.57	4.75	10.77	2
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Õun	40	16	0.08	0.14	3.96	
	Kokku :	1123	40.93	47.00	133.31	

teisipäev, 26.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Homnikusöök</b>						
Nisuhelbepuder	200	335	7.84	20.36	31.70	1;2
Aedmarjamoos	10	22	0	0	5.50	
Pria piimatoode	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Porgand	40	13	0.40	0.16	3.08	
<b>Lõuna</b>						
Borš kanalihaga	200	76	9.18	0.25	9.54	
Hapukoor, R 20 %	10	20	0.28	2.00	0.36	2
Riisipuding õuna ja kaneeliga	150	199	2.53	11.59	21.60	2
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
<b>Ohtusöök</b>						
Sealiha-kartulivorm	150	173	13.02	6.93	15.11	2;3
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 :	1103	42.45	47.40	129.51	

# Lasteia nädalamenüü



Grupp

4–5 aastased

kolmapäev, 27.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Hommikusöök</b>						
Odrahelbepuder	200	378	7.74	24.10	33.54	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	40	6	0.40	0.04	1.40	
<b>Lõuna</b>						
Kala-koorekaste	130	128	10.97	6.44	6.57	1;2;4
Kartulipuder	130	131	3.55	1.18	27.31	2
Peedisalat jogurtiga	40	18	0.70	0.17	3.30	2
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
<b>Õhtusöök</b>						
Kana - klimbisupp	150	90	7.97	0.75	13.20	1;2;3
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Õun	40	16	0.08	0.14	3.96	
Kokku :		1106	41.92	38.67	147.75	

neljapäev, 28.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Hommikusöök</b>						
Hirsi-õunapuder	200	178	7.26	4.09	28.62	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 kapsas	40	10	0.44	0.08	2.16	
<b>Lõuna</b>						
Külasupp sealihaga	200	106	8.37	2.34	13.69	1
Kaerahelbe - ploomikrõbedik	100	291	4.44	10.19	45.28	1;2
Vahukoor	20	67	0.50	7.00	0.60	2
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
<b>Õhtusöök</b>						
Tatrapuder	150	176	6.25	1.80	34.81	
Hapukoor, R 20 %	10	20	0.28	2.00	0.36	2
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Banaan	40	42	0.48	0.12	9.72	
Kokku :		1173	36.86	32.82	183.92	

# Lasteaia nädalamenüü



Grupp

4–5 aastased

reede, 29.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Hommikusöök</b>						
Piima-makaronisupp	200	300	6.41	20.94	21.21	1;2
Rukkileib munavõiga	30	77	2.53	2.99	9.99	1;2;3
Värske kurk	40	4	0.24	0.04	0.84	
<b>Lõuna</b>						
Kanapilaff	200	240	12.18	1.78	43.75	
Kapsasalat tilliga	40	11	0.44	0.28	2.15	
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Banaani-kakao smuuti	150	107	4.23	3.08	15.52	2
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
<b>Ohtusöök</b>						
Kartulisalat hapukoorega	150	176	3.96	9.40	20.21	10;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 :	1163	37.37	45.18	152.76	

Nädala keskmine : 

1134	39.91	42.21	149.45
------	-------	-------	--------

# Lasteaia nädalamenüü



Grupp

6–7 aastased

esmaspäev, 25.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Hommikusöök</b>						
Kaheksaviljapuder	200	324	7.17	24.14	19.54	1;2
Marjasegu	20	7	0.20	0.02	1.12	
Pria piimatoode	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Kaalikas	50	15	0.50	0.15	3.65	
<b>Lõuna</b>						
Praetud veisemaks	60	121	15.57	5.19	2.99	1
Koorekaste tilliga	50	65	0.99	5.31	3.40	1;2
Keedetud makaronid	150	213	6.24	1.41	42.90	1
Porgandi - porrulaugusalat	50	18	0.57	0.45	3.61	
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
<b>Õhtusöök</b>						
Koorene köögiviljasupp	200	123	3.43	6.33	14.35	2
Leivatoode	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Õun	50	20	0.10	0.18	4.95	
	Kokku :	1300	47.91	50.81	161.51	

teisipäev, 26.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Hommikusöök</b>						
Nisuhelbepuder	200	335	7.84	20.36	31.70	1;2
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00	
Pria piimatoode	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Porgand	50	17	0.50	0.20	3.85	
<b>Lõuna</b>						
Borš kanalihaga	250	95	11.48	0.32	11.92	
Hapukoor, R 20 %	10	20	0.28	2.00	0.36	2
Riisipuding õuna ja kaneeliga	150	199	2.53	11.59	21.60	2
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
<b>Õhtusöök</b>						
Sealiha-kartulivorm	200	230	17.36	9.24	20.15	2;3
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 :	1324	52.51	51.20	165.56	

# Lasteaia nädalamenüü



Grupp

6–7 aastased

kolmapäev, 27.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Hommikusöök</b>						
Odrahelbepuder	250	427	9.64	25.20	41.87	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	
<b>Lõuna</b>						
Kala-koorekaste	150	148	12.66	7.43	7.58	1;2;4
Kartulipuder	150	151	4.10	1.36	31.51	2
Peedisalat jogurtiga	50	22	0.88	0.22	4.12	2
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
<b>Õhtusöök</b>						
Kana - klimbisupp	200	120	10.63	0.99	17.61	1;2;3
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Õun	50	20	0.10	0.18	4.95	
	Kokku :	1293	50.66	41.96	178.50	

neljapäev, 28.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Hommikusöök</b>						
Hirsi-õunapuder	200	178	7.26	4.09	28.62	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 kapsas	50	12	0.55	0.10	2.70	
<b>Lõuna</b>						
Külasupp sealihaga	250	132	10.47	2.93	17.11	1
Kaerahelbe - ploomikrõbedik	100	291	4.44	10.19	45.28	1;2
Vahukoor	20	67	0.50	7.00	0.60	2
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
<b>Õhtusöök</b>						
Tatrapuder	200	235	8.33	2.40	46.41	
Hapukoor, R 20 %	10	20	0.28	2.00	0.36	2
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Banaan	50	52	0.60	0.15	12.15	
	Kokku :	1328	42.91	34.73	212.56	

# Lasteaia nädalamenüü



Grupp 6–7 aastased

reede, 29.mai	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Hommikusöök</b>						
Piima-makaronisupp	200	225	6.35	12.74	21.12	1;2
Rukkileib munavõiga	30	77	2.53	2.99	9.99	1;2;3
Värske kurk	50	5	0.30	0.05	1.05	
<b>Lõuna</b>						
Kanapilaff	250	300	15.22	2.22	54.69	
Kapsasalat tilliga	50	14	0.56	0.36	2.69	
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Banaani-kakao smuuti	150	107	4.23	3.08	15.52	2
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
<b>Ohtusöök</b>						
Kartulisalat hapukoorega	200	235	5.27	12.53	26.95	10;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 :	1330	45.14	42.02	193.39	

Nädala keskmine : 

1315	47.83	44.14	182.3
------	-------	-------	-------