

Lasteia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

esmaspäev, 1.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Rukkihelbepuder	150	281	4.51	22.33	16.35	1;2
Maasikas	20	8	0.14	0.02	1.84	
Pria piimatoode	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Porgand	30	10	0.18	0.06	1.68	
Lõuna						
Kanaguljašš	100	88	7.17	3.68	6.36	1;2
Keedetud tatar	100	118	4.16	1.20	23.20	
Kaalikasalat	30	14	0.28	0.09	3.43	
Seemneseegu	15	85	4.01	6.93	1.86	11
Maitsevesi	130	3	0.09	0.12	0.63	
Leivatoode	20	58	1.68	0.67	10.65	1;11;2
Õhtusöök						
Värskekapsasupp lihata	130	33	1.03	0.14	7.16	
Leivatoode	20	58	1.68	0.67	10.65	1;11;2
Banaan	30	31	0.36	0.09	7.29	
	Kokku :	858	29.31	39.79	96.83	

teisipäev, 2.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Omlett	100	261	8.32	23.68	3.45	2;3
Rukkileib ahjukalaga	25	81	2.64	4.06	8.41	1;2
Pria piimatoode	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Punane kapsas	30	8	0.48	0.06	1.62	
Lõuna						
Hakklihasupp	180	119	5.30	6.98	8.66	
Leivavaht	80	112	1.81	0.46	23.87	1
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Leivatoode	20	58	1.68	0.67	10.65	1;11;2
Õhtusöök						
Köögiviljatamp	130	84	2.85	1.39	15.50	2
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Maitsevesi	130	3	0.09	0.12	0.63	
Leivatoode	20	58	1.68	0.67	10.65	1;11;2
Õun	30	12	0.06	0.11	2.97	
	Kokku :	935	30.99	47.24	95.26	

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

kolmapäev, 3.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Täisterakaerahelbepuder	150	183	6.29	7.88	23.20	1;2
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00	
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Kaalikas	30	9	0.30	0.09	2.19	
Lõuna						
Koorene kanapasta	180	257	12.28	8.26	32.32	1;2
Hiinakapsasalat värske kurgiga	30	5	0.33	0.17	0.45	
Seemnesegu	10	56	2.68	4.62	1.24	11
Ahjuõunasmuuti	130	60	2.21	1.86	9.16	2
Leivatoode	20	58	1.68	0.67	10.65	1;11;2
Õhtusöök						
Juurviljapüreesupp	130	93	4.38	2.92	12.37	2
Röstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.14	1
Leivatoode	20	58	1.68	0.67	10.65	1;11;2
Pirn	30	13	0.12	0.12	3.18	
Kokku :		944	37.81	31.03	128.55	

neljapäev, 4.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Neljaviiljapuder	150	230	4.34	17.52	14.20	1;2
Maasika toormoos	10	4	0.06	0.02	0.93	
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Nuikapsas	30	7	0.15	0.06	1.80	
Lõuna						
Kalassupp sulajuustuga	180	166	12.96	10.05	6.04	2;4
Kohupiimakreem marjadega	90	127	4.30	7.00	10.97	2
Leivatoode	30	87	2.53	1.01	15.97	1;11;2
Õhtusöök						
Tatar hakklihaga	130	173	6.81	6.65	21.49	
Külm jogurtikaste	20	11	0.64	0.49	0.89	2
Maitsevesi	130	3	0.09	0.12	0.63	
Leivatoode	20	58	1.68	0.67	10.65	1;11;2
Õun	30	12	0.06	0.11	2.97	
Kokku :		942	37.37	46.82	92.54	

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

reede, 5.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Riisipuder	150	319	5.25	19.36	30.96	2
Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25	
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Värske kapsas	30	7	0.33	0.06	1.62	
Lõuna						
Hautatud kartulid tomati ja sealihaga	180	134	8.40	2.88	18.87	
Peedi - küüslaugusalat	30	15	0.49	0.21	2.67	
Seemnesegu	10	56	2.68	4.62	1.24	11
Mahlajook	130	31	0.02	0.02	7.47	
Leivatooded	30	87	2.53	1.01	15.97	1;11;2
Õhtusöök						
Purukook õuntega	60	207	2.95	8.94	28.53	1;2;3
Maitsevesi	130	3	0.09	0.12	0.63	
Pirn	30	13	0.12	0.12	3.18	
Kokku :		944	26.79	40.49	118.39	

Nädala keskmine : **925** **32.45** **41.07** **106.31**

Lasteia nädalamenüü



Grupp

4–5 aastased

esmaspäev, 1.juuni	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Rukkihelbepuder	200	314	5.97	23.21	21.72	1;2
Maasikas	20	8	0.14	0.02	1.84	
Pria piimatoode	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Porgand	40	13	0.24	0.08	2.24	
Lõuna						
Kanaguljašš	130	115	9.33	4.79	8.26	1;2
Keedetud tatar	130	153	5.41	1.56	30.17	
Kaalikasalat	40	19	0.38	0.11	4.57	
Seemnesegu	20	113	5.35	9.24	2.48	11
Maitsevesi	150	3	0.11	0.14	0.73	
Leivatoode	30	87	2.53	1.01	15.97	1;11;2
Õhtusöök						
Värskekapsasupp lihata	150	38	1.19	0.16	8.26	
Leivatoode	30	87	2.53	1.01	15.97	1;11;2
Banaan	40	42	0.48	0.12	9.72	
	Kokku :	1063	37.68	45.24	127.66	

teisipäev, 2.juuni	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Omlett	130	324	10.80	29.14	4.47	2;3
Rukkileib ahjukalaga	30	97	3.17	4.87	10.09	1;2
Pria piimatoode	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Punane kapsas	40	10	0.64	0.08	2.16	
Lõuna						
Hakklisup	200	132	5.88	7.75	9.62	
Leivavaht	100	141	2.26	0.58	29.84	1
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Leivatoode	30	87	2.53	1.01	15.97	1;11;2
Õhtusöök						
Köögiviljatamp	150	97	3.28	1.60	17.89	2
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Maitsevesi	150	3	0.11	0.14	0.73	
Leivatoode	30	87	2.53	1.01	15.97	1;11;2
Õun	40	16	0.08	0.14	3.96	
	Kokku :	1133	37.36	55.36	119.55	

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 4–5 aastased

kolmapäev, 3.juuni	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Täisterakaerahelbepuder	200	270	8.41	13.24	30.97	1;2
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00	
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Kaalikas	40	12	0.40	0.12	2.92	
Lõuna						
Koorene kanapasta	200	285	13.64	9.18	35.91	1;2
Hiinakapsasalat värske kurgiga	40	7	0.44	0.23	0.59	
Seemnesegu	15	85	4.01	6.93	1.86	11
Ahjuõunasmuuti	150	70	2.55	2.15	10.58	2
Leivatoode	30	87	2.53	1.01	15.97	1;11;2
Õhtusöök						
Juurviljapüreesupp	150	107	5.05	3.38	14.27	2
Röstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.14	1
Leivatoode	30	87	2.53	1.01	15.97	1;11;2
Pirn	40	17	0.16	0.16	4.24	
Kokku :		1177	45.58	41.18	156.42	

neljapäev, 4.juuni	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Neljaviiljapuder	200	202	5.70	11.88	18.81	1;2
Maasika toormoos	10	4	0.06	0.02	0.93	
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Nuikapsas	40	10	0.20	0.08	2.40	
Lõuna						
Kalasupp sulajuustuga	200	184	14.40	11.16	6.71	2;4
Kohupiimakreem marjadega	150	211	7.17	11.66	18.28	2
Leivatoode	30	87	2.53	1.01	15.97	1;11;2
Õhtusöök						
Tatar hakklihaga	150	199	7.86	7.68	24.79	
Külm jogurtikaste	20	11	0.64	0.49	0.89	2
Maitsevesi	150	3	0.11	0.14	0.73	
Leivatoode	30	87	2.53	1.01	15.97	1;11;2
Õun	40	16	0.08	0.14	3.96	
Kokku :		1079	45.03	48.39	115.44	

Lasteaia nädalamenüü



Grupp

4–5 aastased

reede, 5.juuni	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
Värske kapsas	40	10	0.44	0.08	2.16	
Lõuna						
Hautatud kartulid tomati ja sealihaga	200	148	9.34	3.20	20.97	
Peedi - küüslaugusalat	40	19	0.66	0.28	3.56	
Seemnesegu	10	56	2.68	4.62	1.24	11
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatooded	30	87	2.53	1.01	15.97	1;11;2
Õhtusöök						
Purukook õuntega	90	310	4.42	13.41	42.80	1;2;3
Maitsevesi	150	3	0.11	0.14	0.73	
Pirn	40	17	0.16	0.16	4.24	
Kokku :		1166	31.27	49.69	148.80	

Nädala keskmine :

1124	39.38	47.97	133.57
------	-------	-------	--------

Lasteia nädalamenüü



Grupp 6–7 aastased

esmaspäev, 1.juuni	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Rukkihelbepuder	200	314	5.97	23.21	21.72	1;2
Maasikas	20	8	0.14	0.02	1.84	
Pria piimatoode	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Porgand	50	16	0.30	0.10	2.80	
Lõuna						
Kanaguljašš	150	133	10.76	5.52	9.53	1;2
Keedetud tatar	150	176	6.25	1.80	34.81	
Kaalikasalat	50	24	0.48	0.14	5.72	
Seemnesegu	20	113	5.35	9.24	2.48	11
Maitsevesi	150	3	0.11	0.14	0.73	
Leivatoode	50	144	4.21	1.68	26.62	1;11;2
Õhtusöök						
Värskekapsasupp lihata	200	51	1.59	0.22	11.02	
Leivatoode	50	144	4.21	1.68	26.62	1;11;2
Banaan	50	52	0.60	0.15	12.15	
	Kokku :	1251	43.99	47.69	161.77	

teisipäev, 2.juuni	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Omlett	130	324	10.80	29.14	4.47	2;3
Rukkileib ahjukalaga	30	97	3.17	4.87	10.09	1;2
Pria piimatoode	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Punane kapsas	50	13	0.80	0.10	2.70	
Lõuna						
Hakklisup	250	165	7.36	9.69	12.03	
Leivavaht	100	141	2.26	0.58	29.84	1
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Leivatoode	50	144	4.21	1.68	26.62	1;11;2
Õhtusöök						
Köögiviljatamp	200	130	4.38	2.14	23.85	2
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Maitsevesi	150	3	0.11	0.14	0.73	
Leivatoode	50	144	4.21	1.68	26.62	1;11;2
Õun	50	20	0.10	0.18	4.95	
	Kokku :	1321	43.48	59.24	150.75	

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 6–7 aastased

kolmapäev, 3.juuni	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Täisterakaerahelbepuder	200	195	8.35	5.04	30.88	1;2
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00	
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Kaalikas	50	15	0.50	0.15	3.65	
Lõuna						
Koorene kanapasta	250	357	17.05	11.48	44.89	1;2
Hiinakapsasalat värske kurgiga	50	9	0.56	0.29	0.74	
Seemnesegu	15	85	4.01	6.93	1.86	11
Ahjuõunasmuuti	150	70	2.55	2.15	10.58	2
Leivatoode	50	144	4.21	1.68	26.62	1;11;2
Õhtusöök						
Juurviljapüreesupp	200	142	6.74	4.50	19.02	2
Röstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.14	1
Leivatoode	50	144	4.21	1.68	26.62	1;11;2
Pirn	50	21	0.20	0.20	5.30	
	Kokku :	1334	54.24	37.87	193.30	

neljapäev, 4.juuni	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Neljaviiljapuder	200	202	5.70	11.88	18.81	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
Nuikapsas	50	12	0.25	0.10	3.00	
Lõuna						
Kalasupp sulajuustuga	250	230	18.00	13.95	8.39	2;4
Kohupiimakreem marjadega	150	211	7.17	11.66	18.28	2
Leivatoode	50	144	4.21	1.68	26.62	1;11;2
Õhtusöök						
Tatar hakklihaga	200	266	10.47	10.24	33.06	
Külm jogurtikaste	20	11	0.64	0.49	0.89	2
Maitsevesi	150	3	0.11	0.14	0.73	
Leivatoode	50	144	4.21	1.68	26.62	1;11;2
Õun	50	20	0.10	0.18	4.95	
	Kokku :	1317	54.73	55.15	149.22	

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 6–7 aastased

reede, 5.juuni	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
Värske kapsas	50	12	0.55	0.10	2.70	
Lõuna						
Hautatud kartulid tomati ja sealihaga	250	186	11.67	4.00	26.21	
Peedi - küüslaugusalat	50	24	0.82	0.35	4.45	
Seemnesegu	10	56	2.68	4.62	1.24	11
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatoode	60	173	5.05	2.01	31.94	1;11;2
Õhtusöök						
Purukook õuntega	100	344	4.91	14.89	47.56	1;2;3
Maitsevesi	150	3	0.11	0.14	0.73	
Pirn	50	21	0.20	0.20	5.30	
Kokku :		1335	36.92	53.10	177.26	

Nädala keskmine : **1311** **46.67** **50.61** **166.46**