

# Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1-3 aastased

esmaspäev, 8.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Hommikusöök</b>						
Mannapuder	150	292	4.79	22.22	18.20	1;2
Maasikas	10	4	0.07	0.01	0.92	
Pria piimatoode	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Kaalikas	30	9	0.30	0.09	2.19	
<b>Lõuna</b>						
Kanakaste ürtidega	100	102	7.23	5.66	5.61	1;2
Keedetud makaronid	100	142	4.16	0.94	28.60	1
Porgandisalat jõhvikatega	30	16	0.16	0.23	3.00	
Seemnesegu	10	56	2.68	4.62	1.24	11
Maitsevesi	130	3	0.09	0.12	0.63	
Leivatoode	20	58	1.68	0.67	10.65	1;11;2
<b>Õhtusöök</b>						
Köögiviljasupp lihata	130	28	0.89	0.15	6.20	
Leivatoode	20	58	1.68	0.67	10.65	1;11;2
Õun	30	12	0.06	0.11	2.97	
	Kokku :	853	27.81	39.28	96.59	

teisipäev, 9.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Hommikusöök</b>						
Kaerahelbe- õunapuder	150	260	4.81	19.56	17.06	1;2
Aedmarjamoos	10	22	0	0	5.50	
Pria piimatoode	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Porgand	30	10	0.18	0.06	1.68	
<b>Lõuna</b>						
Minestrone sealihaga	180	101	8.24	2.71	10.80	1;9
Hapukoor, R 20 %	10	20	0.28	2.00	0.36	2
Maasika-jogurtidessert	130	199	3.19	15.29	12.18	2
Leivatoode	20	58	1.68	0.67	10.65	1;11;2
<b>Õhtusöök</b>						
Kartuli-juusturoog	130	133	5.82	4.86	17.15	2
Maitsevesi	130	3	0.09	0.12	0.63	
Leivatoode	20	58	1.68	0.67	10.65	1;11;2
Pirn	30	13	0.12	0.12	3.18	
	Kokku :	949	30.11	49.85	95.57	

# Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

kolmapäev, 10.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Hommikusöök</b>						
Odrahelbepuder	150	261	5.79	15.62	25.13	1;2
Marja toormoos	10	4	0.09	0.01	0.62	
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>						
Hakkliha-köögivilja ahjuroog	180	190	9.11	10.52	15.41	2;3
Peedisalat köömnetega	30	14	0.48	0.21	2.61	
Seemnesegu	10	56	2.68	4.62	1.24	11
Banaani-mango jogurtikokteil	130	84	3.11	2.25	13.18	2
Leivatoode	30	87	2.53	1.01	15.97	1;11;2
<b>Õhtusöök</b>						
Kaunviljapüreesupp	130	60	2.40	2.78	7.19	2
Röstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.14	1
Leivatoode	20	58	1.68	0.67	10.65	1;11;2
Õun	30	12	0.06	0.11	2.97	
Kokku :		937	34.09	41.60	108.16	

neljapäev, 11.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Hommikusöök</b>						
Nisuhelbepuder	150	214	5.85	11.17	23.73	1;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>						
Kanasupp kikerhernestega	180	166	13.86	6.53	12.22	
Marja- rukkivaht	80	71	1.36	0.29	15.81	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
<b>Õhtusöök</b>						
Tatraröög sealihaga	130	161	8.34	4.36	22.50	
Külm hapukoorekaste	20	21	0.61	1.72	0.79	2
Maitsevesi	130	3	0.09	0.12	0.63	
Leivatoode	20	58	1.68	0.67	10.65	1;11;2
Arbuus	30	10	0.15	0.09	2.16	
Kokku :		864	39.28	30.07	110.22	

# Lasteaia nädalamenüü



Grupp

1-3 aastased

reede, 12.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Hommikusöök</b>						
Piima - rukkihelbesupp	150	242	4.22	18.98	14.34	1;2
Sepik kanavõidega	25	87	2.85	4.30	7.95	
Nuikapsas	30	7	0.15	0.06	1.80	
<b>Lõuna</b>						
Tomatine kalakaste	100	69	7.77	2.23	4.44	4
Keedetud riis	100	128	2.52	0.88	27.30	
Valge redise salat maitserohelisega	30	6	0.32	0.19	1.03	
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
<b>Õhtusöök</b>						
Rabarberikook	80	140	5.29	3.24	22.66	1;3
Maitsevesi	130	3	0.09	0.12	0.63	
Õun	30	12	0.06	0.11	2.97	
	Kokku :	811	25.82	31.14	106.56	

Nädala keskmine : 

883	31.42	38.39	103.42
-----	-------	-------	--------

# Lasteaia nädalamenüü



Grupp 4–5 aastased

esmaspäev, 8.juuni	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
<b>Hommikusöök</b>						
Mannapuder	200	330	6.34	23.07	24.20	1;2
Maasikas	20	8	0.14	0.02	1.84	
Pria piimatoode	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Kaalikas	40	12	0.40	0.12	2.92	
<b>Lõuna</b>						
Kanakaste ürtidega	130	133	9.40	7.36	7.29	1;2
Keedetud makaronid	130	185	5.41	1.22	37.18	1
Porgandisalat jõhvikatega	40	21	0.22	0.31	4.00	
Seemnesegu	10	56	2.68	4.62	1.24	11
Maitsevesi	150	3	0.11	0.14	0.73	
Leivatoode	30	87	2.53	1.01	15.97	1;11;2
<b>Õhtusöök</b>						
Köögiviljasupp lihata	150	33	1.02	0.17	7.16	
Leivatoode	40	115	3.37	1.34	21.30	1;11;2
Õun	40	16	0.08	0.14	3.96	
	Kokku :	1071	35.72	43.31	133.52	

teisipäev, 9.juuni	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
<b>Hommikusöök</b>						
Kaerahelbe- õunapuder	200	297	6.37	20.61	22.69	1;2
Aedmarjamoos	10	22	0	0	5.50	
Pria piimatoode	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Porgand	40	13	0.24	0.08	2.24	
<b>Lõuna</b>						
Minestrone sealihaga	200	112	9.15	3.01	12.00	1;9
Hapukoor, R 20 %	10	20	0.28	2.00	0.36	2
Maasika-jogurtidessert	150	230	3.68	17.65	14.06	2
Leivatoode	30	87	2.53	1.01	15.97	1;11;2
<b>Õhtusöök</b>						
Kartuli-juusturoog	150	153	6.71	5.61	19.78	2
Maitsevesi	150	3	0.11	0.14	0.73	
Leivatoode	30	87	2.53	1.01	15.97	1;11;2
Pirn	40	17	0.16	0.16	4.24	
	Kokku :	1113	35.78	55.07	119.27	

# Lasteaia nädalamenüü



Grupp 4–5 aastased

kolmapäev, 10.juuni	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
<b>Hommikusöök</b>						
Odrahelbepuder	200	363	7.73	22.46	33.52	1;2
Marja toormoos	10	4	0.09	0.01	0.62	
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>						
Hakkliha-köögivilja ahjuroog	200	211	10.12	11.68	17.12	2;3
Peedisalat köömnetega	40	19	0.64	0.28	3.48	
Seemnesegu	10	56	2.68	4.62	1.24	11
Banaani-mango jogurtikokteil	150	97	3.59	2.60	15.21	2
Leivatoode	40	115	3.37	1.34	21.30	1;11;2
<b>Õhtusöök</b>						
Kaunviljapüreesupp	150	69	2.77	3.21	8.30	2
Röstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.14	1
Leivatoode	40	115	3.37	1.34	21.30	1;11;2
Õun	40	16	0.08	0.14	3.96	
Kokku :		1179	40.70	51.49	139.59	

neljapäev, 11.juuni	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
<b>Hommikusöök</b>						
Nisuhelbepuder	200	297	7.81	16.26	31.66	1;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>						
Kanasupp kikerhernestega	200	184	15.40	7.26	13.57	
Marja- rukkivaht	100	88	1.70	0.36	19.76	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
<b>Õhtusöök</b>						
Tatraroo sealihaga	150	186	9.63	5.03	25.96	
Külm hapukoorekaste	20	21	0.61	1.72	0.79	2
Maitsevesi	150	3	0.11	0.14	0.73	
Leivatoode	30	87	2.53	1.01	15.97	1;11;2
Arbuus	40	13	0.20	0.12	2.88	
Kokku :		1077	46.36	37.40	139.97	

# Lasteaia nädalamenüü



Grupp 4–5 aastased

reede, 12.juuni	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Hommikusöök</b>						
Piima - rukkihelbesupp	200	302	5.60	23.12	19.10	1;2
Sepik kanavõidega	30	104	3.42	5.17	9.54	
Nuikapsas	40	10	0.20	0.08	2.40	
<b>Lõuna</b>						
Tomatine kalakaste	130	90	10.10	2.90	5.77	4
Keedetud riis	130	166	3.28	1.15	35.49	
Valge redise salat maitserohelisega	40	8	0.42	0.25	1.38	
Seemnesegu	10	56	2.68	4.62	1.24	11
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatode	40	115	3.37	1.34	21.30	1;11;2
<b>Õhtusöök</b>						
Rabarberikook	90	157	5.95	3.65	25.49	1;3
Maitsevesi	150	3	0.11	0.14	0.73	
Õun	40	16	0.08	0.14	3.96	
Kokku :		1008	32.55	37.96	133.78	

Nädala keskmine : **1090** **38.22** **45.05** **133.23**

# Lasteaia nädalamenüü



Grupp 6–7 aastased

esmaspäev, 8.juuni	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Hommikusöök</b>						
Mannapuder	200	330	6.34	23.07	24.20	1;2
Maasikas	20	8	0.14	0.02	1.84	
Pria piimatoode	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Kaalikas	50	15	0.50	0.15	3.65	
<b>Lõuna</b>						
Kanakaste ürtidega	150	153	10.85	8.49	8.41	1;2
Keedetud makaronid	150	213	6.24	1.41	42.90	1
Porgandisalat jõhvikatega	50	26	0.27	0.38	5.00	
Seemnesegu	10	56	2.68	4.62	1.24	11
Maitsevesi	150	3	0.11	0.14	0.73	
Leivatooded	50	144	4.21	1.68	26.62	1;11;2
<b>Õhtusöök</b>						
Köögiviljasupp lihata	200	44	1.37	0.23	9.54	
Leivatooded	50	144	4.21	1.68	26.62	1;11;2
Õun	50	20	0.10	0.18	4.95	
	Kokku :	1230	41.04	45.84	161.43	

teisipäev, 9.juuni	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Hommikusöök</b>						
Kaerahelbe- õunapuder	200	222	6.31	12.41	22.60	1;2
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00	
Pria piimatoode	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Porgand	50	16	0.30	0.10	2.80	
<b>Lõuna</b>						
Minestrone sealihaga	250	140	11.44	3.77	15.00	1;9
Hapukoor, R 20 %	10	20	0.28	2.00	0.36	2
Maasika-jogurtidessert	150	230	3.68	17.65	14.06	2
Leivatooded	50	144	4.21	1.68	26.62	1;11;2
<b>Õhtusöök</b>						
Kartuli-juusturoog	200	204	8.95	7.48	26.38	2
Maitsevesi	150	3	0.11	0.14	0.73	
Leivatooded	50	144	4.21	1.68	26.62	1;11;2
Pirn	50	21	0.20	0.20	5.30	
	Kokku :	1262	43.71	50.90	157.20	

# Lasteaia nädalamenüü



Grupp 6–7 aastased

kolmapäev, 10.juuni	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Hommikusöök</b>						
Odrahelbepuder	200	348	7.72	20.82	33.50	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>						
Hakkliha-köögivilja ahjuroog	250	264	12.65	14.60	21.40	2;3
Peedisalat köömnetega	50	24	0.80	0.35	4.35	
Seemnesegu	10	56	2.68	4.62	1.24	11
Banaani-mango jogurtikokteil	150	97	3.59	2.60	15.21	2
Leivatode	60	173	5.05	2.01	31.94	1;11;2
<b>Õhtusöök</b>						
Kaunviljapüreesupp	200	92	3.69	4.28	11.06	2
Röstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.14	1
Leivatode	50	144	4.21	1.68	26.62	1;11;2
Õun	50	20	0.10	0.18	4.95	
	Kokku :	1341	47.03	54.99	165.41	

neljapäev, 11.juuni	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Hommikusöök</b>						
Nisuhelbepuder	200	260	7.78	12.16	31.61	1;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>						
Kanasupp kikerhernestega	250	230	19.25	9.07	16.97	
Marja- rukkivaht	100	88	1.70	0.36	19.76	1
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Leivatode	50	144	4.21	1.68	26.62	1;11;2
<b>Õhtusöök</b>						
Tatrarooq sealihaga	200	247	12.84	6.71	34.61	
Külm hapukoorekaste	20	21	0.61	1.72	0.79	2
Maitsevesi	150	3	0.11	0.14	0.73	
Leivatode	50	144	4.21	1.68	26.62	1;11;2
Arbuus	50	17	0.25	0.15	3.60	
	Kokku :	1268	56.91	38.18	174.53	

# Lasteaia nädalamenüü



Grupp

6-7 aastased

reede, 12.juuni	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Hommikusöök</b>						
Piima - rukkihelbesupp	200	302	5.60	23.12	19.10	1;2
Sepik kanavõidega	30	104	3.42	5.17	9.54	
Nuikapsas	50	12	0.25	0.10	3.00	
<b>Lõuna</b>						
Tomatine kalakaste	150	103	11.65	3.35	6.66	4
Keedetud riis	150	192	3.78	1.33	40.95	
Valge redise salat maitserohelisega	50	10	0.53	0.31	1.72	
Seemnesegu	10	56	2.68	4.62	1.24	11
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatooded	60	173	5.05	2.01	31.94	1;11;2
<b>Õhtusöök</b>						
Rabarberikook	90	157	5.95	3.65	25.49	1;3
Maitsevesi	150	3	0.11	0.14	0.73	
Õun	50	20	0.10	0.18	4.95	
	Kokku :	1113	36.46	39.38	152.70	

Nädala keskmine : 

1243	45.03	45.86	162.25
------	-------	-------	--------