

# Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

esmaspäev, 15.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad, g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Hommikusöök</b>						
Viieviljapuder	150	292	4.60	22.47	16.60	1;2
Marjasegu	10	4	0.10	0.01	0.56	
Pria piimatoode	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Valge redis	30	5	0.30	0.03	1.05	
<b>Lõuna</b>						
Chilli con carne hakklihaga	100	92	8.38	2.03	11.12	
Keedetud kartulid	100	104	2.66	0.14	23.66	
Peedisalat õunaga	30	23	0.29	1.28	2.77	
Maasikasmuuti	130	66	3.13	2.38	8.14	2
Leivatood	30	87	2.53	1.01	15.97	1;11;2
<b>Õhtusöök</b>						
Sealiha - aedviljasupp	130	60	5.44	1.86	5.39	
Leivatood	20	58	1.68	0.67	10.65	1;11;2
Pirn	30	13	0.12	0.12	3.18	
Kokku :		875	33.25	35.79	104.82	

teisipäev, 16.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad, g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Hommikusöök</b>						
Rukkihelbepuder	150	183	4.44	11.67	16.23	1;2
Aedmarjamoos	10	22	0	0	5.50	
Pria piimatoode	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Nuikapsas	30	7	0.15	0.06	1.80	
<b>Lõuna</b>						
Kanasupp	180	67	8.08	0.19	8.21	
Kakao-kohupiimavaht	130	222	9.94	14.65	11.96	2
Marjakaste	20	8	0.15	0.04	1.38	
Leivatood	20	58	1.68	0.67	10.65	1;11;2
<b>Õhtusöök</b>						
Makaroniroog juustuga	130	237	11.94	7.22	30.38	1;2;3
Maitsevesi	130	3	0.09	0.12	0.63	
Leivatood	20	58	1.68	0.67	10.65	1;11;2
Õun	30	12	0.06	0.11	2.97	
Kokku :		949	42.23	39.19	106.09	

# Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

kolmapäev, 17.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad, g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Hommikusöök</b>						
Riisipuder	150	349	5.27	22.64	31.00	2
Maasika toormoos	10	4	0.06	0.02	0.93	
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Porgand	30	10	0.18	0.06	1.68	
<b>Lõuna</b>						
Hautatud sealiha ja köögiviljad praeleeme	100	66	5.45	1.60	7.22	
Keedetud tatar	100	118	4.16	1.20	23.20	
Hiinakapsasalat paprikaga	30	6	0.35	0.19	0.67	
Mahlajook	130	31	0.02	0.02	7.47	
Leivatoode	30	87	2.53	1.01	15.97	1;11;2
<b>Ohtusöök</b>						
Köögiviljaborš	130	37	1.29	0.17	7.77	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Leivatoode	20	58	1.68	0.67	10.65	1;11;2
Värske melon	30	8	0.18	0.03	1.86	
Kokku :		881	25.48	34.73	115.14	

neljapäev, 18.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad, g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Hommikusöök</b>						
Hirsipuder	150	276	4.48	21.06	17.13	2
Marja toormoos	10	4	0.09	0.01	0.62	
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>						
Koorene lõhesupp	180	168	10.90	10.70	7.25	2;4
Sepiku - õunavorm	80	166	4.80	3.69	29.12	1;2;3
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>Ohtusöök</b>						
Kartuli panniroog brokoliga	130	81	3.17	0.98	16.39	
Maitsevesi	130	3	0.09	0.12	0.63	
Leivatoode	20	58	1.68	0.67	10.65	1;11;2
Banaan	30	31	0.36	0.09	7.29	
Kokku :		945	32.83	42.42	109.75	

# Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

reede, 19.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad, g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Hommikusöök</b>						
Omlett	100	291	8.34	26.96	3.49	2;3
Rukkileib kalaga	25	84	2.18	3.69	9.14	1;2;4
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Kaalikas	30	9	0.30	0.09	2.19	
<b>Lõuna</b>						
Riisiroog kanalihaga	180	207	10.42	2.11	35.88	
Porgandisalat pirniga	30	12	0.15	0.23	2.28	
Maitsevesi	130	3	0.09	0.12	0.63	
Leivatooded	20	58	1.68	0.67	10.65	1;11;2
<b>Õhtusöök</b>						
Purukook rabarberiga	60	191	3.61	7.96	26.05	1;3
Maitsevesi	130	3	0.09	0.12	0.63	
Õun	30	12	0.06	0.11	2.97	
Kokku :	934	934	30.67	45.18	99.91	

Nädala keskmine : **917**   **32.89**   **39.46**   **107.14**

# Lasteia nädalamenüü



Grupp 4–5 aastased

esmaspäev, 15.juuni	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
<b>Hommikusöök</b>						
Viieviljapuder	200	330	6.09	23.40	22.06	1;2
Marjasegu	10	4	0.10	0.01	0.56	
Pria piimatoode	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Valge redis	40	6	0.40	0.04	1.40	
<b>Lõuna</b>						
Chilli con carne hakklihaga	130	120	10.90	2.63	14.46	
Keedetud kartulid	130	135	3.46	0.18	30.76	
Peedisalat õunaga	40	31	0.39	1.71	3.70	
Maasikasmuuti	150	76	3.62	2.74	9.40	2
Leivatoode	30	87	2.53	1.01	15.97	1;11;2
<b>Õhtusöök</b>						
Sealiha - aedviljasupp	150	69	6.28	2.15	6.21	
Leivatoode	40	115	3.37	1.34	21.30	1;11;2
Pirn	40	17	0.16	0.16	4.24	
Kokku :		1062	41.32	39.16	135.79	

teisipäev, 16.juuni	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
<b>Hommikusöök</b>						
Rukkihelbepuder	200	209	5.89	11.73	21.59	1;2
Aedmarjamoos	10	22	0	0	5.50	
Pria piimatoode	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Nuikapsas	40	10	0.20	0.08	2.40	
<b>Lõuna</b>						
Kanasupp	200	74	8.98	0.21	9.12	
Kakao-kohupiimavaht	150	257	11.47	16.90	13.80	2
Marjakaste	20	8	0.15	0.04	1.38	
Leivatoode	30	87	2.53	1.01	15.97	1;11;2
<b>Õhtusöök</b>						
Makaroniroog juustuga	150	273	13.77	8.34	35.05	1;2;3
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 :		1118	49.73	43.39	131.20	

# Lasteaia nädalamenüü



Grupp 4–5 aastased

kolmapäev, 17.juuni	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Hommikusöök</b>						
Riisipuder	200	406	6.98	23.62	41.26	2
Maasika toormoos	10	4	0.06	0.02	0.93	
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Porgand	40	13	0.24	0.08	2.24	
<b>Lõuna</b>						
Hautatud sealiha ja köögiviljad praeleemel	130	86	7.09	2.07	9.39	
Keedetud tatar	130	153	5.41	1.56	30.17	
Hiinakapsasalat paprikaga	40	9	0.47	0.25	0.89	
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatoode	40	115	3.37	1.34	21.30	1;11;2
<b>Ohtusöök</b>						
Köögiviljaborš	150	43	1.48	0.19	8.97	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Leivatoode	30	87	2.53	1.01	15.97	1;11;2
Värske melon	40	11	0.24	0.04	2.48	
Kokku :		1069	32.20	37.32	148.94	

neljapäev, 18.juuni	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Hommikusöök</b>						
Hirsipuder	200	318	5.93	22.61	22.78	2
Marja toormoos	10	4	0.09	0.01	0.62	
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>						
Koorene lõhesupp	200	187	12.12	11.88	8.05	2;4
Sepiku - õunavorm	100	208	6.00	4.61	36.40	1;2;3
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>Ohtusöök</b>						
Kartuli panniroog brokoliga	150	94	3.66	1.13	18.91	
Maitsevesi	150	3	0.11	0.14	0.73	
Leivatoode	30	87	2.53	1.01	15.97	1;11;2
Banaan	40	42	0.48	0.12	9.72	
Kokku :		1130	39.14	46.97	139.71	

# Lasteaia nädalamenüü



Grupp

4–5 aastased

reede, 19.juuni	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Hommikusöök</b>						
Omlett	130	324	10.80	29.14	4.47	2;3
Rukkileib kalaga	30	100	2.62	4.43	10.96	1;2;4
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Kaalikas	40	12	0.40	0.12	2.92	
<b>Lõuna</b>						
Riisiroog kanalihaga	200	229	11.57	2.34	39.87	
Porgandisalat pirniga	40	16	0.20	0.30	3.04	
Maitsevesi	150	3	0.11	0.14	0.73	
Leivatoode	30	87	2.53	1.01	15.97	1;11;2
<b>Ohtusöök</b>						
Purukook rabarberiga	80	254	4.82	10.62	34.73	1;3
Maitsevesi	150	3	0.11	0.14	0.73	
Õun	40	16	0.08	0.14	3.96	
Kokku :		1111	36.99	51.50	123.38	

Nädala keskmine : 

1098	39.88	43.67	135.8
------	-------	-------	-------

# Lasteaia nädalamenüü



Grupp

6–7 aastased

esmaspäev, 15.juuni	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
<b>Hommikusöök</b>						
Viieviljapuder	200	330	6.09	23.40	22.06	1;2
Marjasegu	20	7	0.20	0.02	1.12	
Pria piimatoode	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Valge redis	50	8	0.50	0.05	1.75	
<b>Lõuna</b>						
Chilli con carne hakklihaga	150	138	12.58	3.04	16.68	
Keedetud kartulid	150	156	3.99	0.21	35.49	
Peedisalat õunaga	50	39	0.48	2.14	4.62	
Maasikamuuti	150	76	3.62	2.74	9.40	2
Leivatode	50	144	4.21	1.68	26.62	1;11;2
<b>Õhtusöök</b>						
Sealiha - aedviljasupp	200	92	8.38	2.87	8.29	
Leivatode	50	144	4.21	1.68	26.62	1;11;2
Pirn	50	21	0.20	0.20	5.30	
Kokku :		1228	48.48	41.82	163.68	

teisipäev, 16.juuni	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
<b>Hommikusöök</b>						
Rukkihelbepuder	200	134	5.83	3.53	21.50	1;2
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00	
Pria piimatoode	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Nuikapsas	50	12	0.25	0.10	3.00	
<b>Lõuna</b>						
Kanasupp	250	93	11.22	0.27	11.40	
Kakao-kohupiimavaht	150	257	11.47	16.90	13.80	2
Marjakaste	20	8	0.15	0.04	1.38	
Leivatode	50	144	4.21	1.68	26.62	1;11;2
<b>Õhtusöök</b>						
Makaroniroog juustuga	200	364	18.37	11.11	46.74	1;2;3
Maitsevesi	150	3	0.11	0.14	0.73	
Leivatode	50	144	4.21	1.68	26.62	1;11;2
Õun	50	20	0.10	0.18	4.95	
Kokku :		1296	59.94	39.42	173.47	

# Lasteaia nädalamenüü



Grupp

6-7 aastased

kolmapäev, 17.juuni	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
<b>Hommikusöök</b>						
Riisipuder	200	406	6.98	23.62	41.26	2
Maasika toormoos	20	8	0.12	0.03	1.87	
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Porgand	50	16	0.30	0.10	2.80	
<b>Lõuna</b>						
Hautatud sealiha ja köögiviljad praeleem	150	99	8.18	2.39	10.84	
Keedetud tatar	150	176	6.25	1.80	34.81	
Hiinakapsasalat paprikaga	50	11	0.58	0.31	1.11	
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatoode	60	173	5.05	2.01	31.94	1;11;2
<b>Õhtusöök</b>						
Köögiviljaborš	200	57	1.98	0.26	11.96	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Leivatoode	50	144	4.21	1.68	26.62	1;11;2
Värske melon	50	14	0.30	0.05	3.10	
Kokku :		1247	38.28	39.39	181.65	

neljapäev, 18.juuni	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
<b>Hommikusöök</b>						
Hirsipuder	200	213	5.85	11.13	22.65	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	
<b>Lõuna</b>						
Koorene lõhesupp	250	233	15.14	14.86	10.07	2;4
Sepiku - õunavorm	100	208	6.00	4.61	36.40	1;2;3
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
<b>Õhtusöök</b>						
Kartuli panniroog brokoliga	200	125	4.87	1.50	25.22	
Maitsevesi	150	3	0.11	0.14	0.73	
Leivatoode	50	144	4.21	1.68	26.62	1;11;2
Banaan	50	52	0.60	0.15	12.15	
Kokku :		1236	46.97	40.25	172.81	

# Lasteaia nädalamenüü



Grupp

6–7 aastased

reede, 19.juuni	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
<b>Hommikusöök</b>						
Omlett	130	324	10.80	29.14	4.47	2;3
Rukkileib kalaga	30	100	2.62	4.43	10.96	1;2;4
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Kaalikas	50	15	0.50	0.15	3.65	
<b>Lõuna</b>						
Riisiroog kanalihaga	250	287	14.47	2.92	49.83	
Porgandisalat pirniga	50	20	0.25	0.38	3.80	
Maitsevesi	150	3	0.11	0.14	0.73	
Leivatooded	50	144	4.21	1.68	26.62	1;11;2
<b>Ohtusöök</b>						
Purukook rabarberiga	100	318	6.02	13.27	43.41	1;3
Maitsevesi	150	3	0.11	0.14	0.73	
Õun	50	20	0.10	0.18	4.95	
Kokku :	1301	1301	42.94	55.55	155.15	

Nädala keskmine : **1262**   **47.32**   **43.29**   **169.35**