

# Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

esmaspäev, 22.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Hommikusöök</b>						
Odrahelbepuder	150	298	5.82	19.72	25.17	1;2
Mustsõstar	20	10	0.22	0.08	2.72	
Pria piimatoode	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Värske kurk	30	3	0.21	0	0.42	
<b>Lõuna</b>						
Karrine kanakaste	100	86	6.49	4.07	5.55	2
Keedetud makaronid	100	142	4.16	0.94	28.60	1
Peedisalat	30	14	0.47	0.21	2.52	
Maitsevesi	130	3	0.09	0.12	0.63	
Leivatoode	20	58	1.68	0.67	10.65	1;11;2
<b>Ohtusöök</b>						
Marja - rukkikook	80	208	4.90	9.41	26.47	1;2;3
Maitsevesi	130	3	0.09	0.12	0.63	
Oun	30	12	0.06	0.11	2.97	
Kokku :		909	28.21	39.24	112.06	

neljapäev, 25.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Hommikusöök</b>						
Nisuhelbepuder	150	288	5.91	19.37	23.82	1;2
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00	
Pria piimatoode	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Valge redis	30	5	0.30	0.03	1.05	
<b>Lõuna</b>						
Kana - nuudlisupp	180	73	8.38	0.54	8.40	1;9
Kama- kohupiimakreem marjadega	130	114	7.54	2.64	14.25	1;2
Leivatoode	30	87	2.53	1.01	15.97	1;11;2
<b>Ohtusöök</b>						
Makaronid hakklihaga	130	216	7.64	6.62	30.94	1
Maitsevesi	130	3	0.09	0.12	0.63	
Leivatoode	10	29	0.84	0.34	5.32	1;11;2
Pirn	30	13	0.12	0.12	3.18	
Kokku :		944	37.37	34.58	120.29	

# Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

reede, 26.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Hommikusöök</b>						
Piima - täisterakaerahelbesupp	150	276	4.56	22.65	13.87	1;2
Sepik munavõiga	25	76	2.26	3.89	7.89	1;2;3
Punane kapsas	30	8	0.48	0.06	1.62	
<b>Lõuna</b>						
Kalapada	100	59	7.57	1.73	3.44	4
Keedetud riis	100	128	2.52	0.88	27.30	
Porgandisalat	30	10	0.17	0.06	1.78	
Seemnesegu	15	85	4.01	6.93	1.86	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>						
Ahjupirukas tomati-juustukattega	60	131	5.45	8.77	7.94	1;2;3
Maitsevesi	130	3	0.09	0.12	0.63	
Õun	30	12	0.06	0.11	2.97	
Kokku :		904	29.72	46.23	92.74	

Nädala keskmine : **919**   **31.77**   **40.02**   **108.36**

# Lasteaia nädalamenüü



Grupp 4–5 aastased

esmaspäev, 22.juuni	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
<b>Hommikusöök</b>						
Odrahelbepuder	200	348	7.72	20.82	33.50	1;2
Mustsõstar	20	10	0.22	0.08	2.72	
Pria piimatoode	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Värske kurk	40	4	0.28	0	0.56	
<b>Lõuna</b>						
Karrine kanakaste	130	111	8.44	5.29	7.22	2
Keedetud makaronid	130	185	5.41	1.22	37.18	1
Peedisalat	40	18	0.62	0.28	3.36	
Maitsevesi	150	3	0.11	0.14	0.73	
Leivatoode	30	87	2.53	1.01	15.97	1;11;2
<b>Ohtusöök</b>						
Marja - rukkikook	100	260	6.12	11.76	33.09	1;2;3
Maitsevesi	150	3	0.11	0.14	0.73	
Oun	40	16	0.08	0.14	3.96	
	Kokku :	1118	35.66	44.67	144.75	

neljapäev, 25.juuni	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,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
Valge redis	40	6	0.40	0.04	1.40	
<b>Lõuna</b>						
Kana - nuudlisupp	200	82	9.31	0.60	9.33	1;9
Kama- kohupiimakreem marjadega	130	114	7.54	2.64	14.25	1;2
Leivatoode	30	87	2.53	1.01	15.97	1;11;2
<b>Ohtusöök</b>						
Makaronid hakklihaga	150	250	8.81	7.64	35.69	1
Maitsevesi	150	3	0.11	0.14	0.73	
Leivatoode	20	58	1.68	0.67	10.65	1;11;2
Pirn	40	17	0.16	0.16	4.24	
	Kokku :	1067	42.40	37.05	140.69	

# Lasteaia nädalamenüü



Grupp 4–5 aastased

reede, 26.juuni	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Hommikusöök</b>						
Piima - täisterakaerahelbesupp	200	308	6.04	23.64	18.42	1;2
Sepik munavõiga	30	91	2.71	4.67	9.47	1;2;3
Punane kapsas	40	10	0.64	0.08	2.16	
<b>Lõuna</b>						
Kalapada	130	77	9.84	2.25	4.47	4
Keedetud riis	130	166	3.28	1.15	35.49	
Porgandisalat	40	13	0.23	0.08	2.38	
Seemnesegu	15	85	4.01	6.93	1.86	11
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatooded	40	115	3.37	1.34	21.30	1;11;2
<b>Õhtusöök</b>						
Ahjupirukas tomati-juustukattega	90	197	8.18	13.16	11.91	1;2;3
Maitsevesi	150	3	0.11	0.14	0.73	
Oun	40	16	0.08	0.14	3.96	
	Kokku :	1117	38.51	53.60	120.77	

Nädala keskmine : 

1101	38.86	45.11	135.4
------	-------	-------	-------

# Lasteaia nädalamenüü



Grupp

6–7 aastased

esmaspäev, 22.juuni	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
<b>Hommikusöök</b>						
Odrahelbepuder	200	348	7.72	20.82	33.50	1;2
Mustsõstar	20	10	0.22	0.08	2.72	
Pria piimatoode	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Värske kurk	50	5	0.35	0	0.70	
<b>Lõuna</b>						
Karrine kanakaste	150	129	9.73	6.11	8.33	2
Keedetud makaronid	150	213	6.24	1.41	42.90	1
Peedisalat	50	23	0.78	0.35	4.20	
Maitsevesi	150	3	0.11	0.14	0.73	
Leivatoode	40	115	3.37	1.34	21.30	1;11;2
<b>Ohtusöök</b>						
Marja - rukkikook	120	312	7.35	14.11	39.71	1;2;3
Maitsevesi	150	3	0.11	0.14	0.73	
Oun	50	20	0.10	0.18	4.95	
	Kokku :	1254	40.10	48.47	165.50	

neljapäev, 25.juuni	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,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
Valge redis	50	8	0.50	0.05	1.75	
<b>Lõuna</b>						
Kana - nuudlisupp	250	102	11.64	0.74	11.66	1;9
Kama- kohupiimakreem marjadega	130	114	7.54	2.64	14.25	1;2
Leivatoode	50	144	4.21	1.68	26.62	1;11;2
<b>Ohtusöök</b>						
Makaronid hakklihaga	200	333	11.75	10.19	47.59	1
Maitsevesi	150	3	0.11	0.14	0.73	
Leivatoode	20	58	1.68	0.67	10.65	1;11;2
Pirn	50	21	0.20	0.20	5.30	
	Kokku :	1234	49.49	40.46	166.98	

# Lasteaia nädalamenüü



Grupp

6-7 aastased

reede, 26.juuni	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Hommikusöök</b>						
Piima - täisterakaerahelbesupp	200	308	6.04	23.64	18.42	1;2
Sepik munavõiga	30	91	2.71	4.67	9.47	1;2;3
Punane kapsas	50	13	0.80	0.10	2.70	
<b>Lõuna</b>						
Kalapada	150	89	11.36	2.59	5.16	4
Keedetud riis	150	192	3.78	1.33	40.95	
Porgandisalat	50	17	0.28	0.10	2.98	
Seemnesegu	15	85	4.01	6.93	1.86	11
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatode	50	144	4.21	1.68	26.62	1;11;2
<b>Õhtusöök</b>						
Ahjupirukas tomati-juustukattega	100	219	9.09	14.62	13.23	1;2;3
Maitsevesi	150	3	0.11	0.14	0.73	
Oun	50	20	0.10	0.18	4.95	
	Kokku :	1215	42.51	56.00	135.69	

Nädala keskmine : 

1234	44.03	48.31	156.06
------	-------	-------	--------