

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

esmaspäev, 29.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Rukkihelbepuder	150	251	4.49	19.05	16.31	1;2
Maasikas	20	8	0.14	0.02	1.84	
Pria piimatoode	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Värske kurk	30	3	0.21	0	0.42	
Lõuna						
Bolognese kaste	100	70	6.40	1.93	6.45	
Keedetud makaronid	100	142	4.16	0.94	28.60	1
Hiinakapsasalat maisiga	30	9	0.45	0.21	1.32	
Seemnesegu	15	85	4.01	6.93	1.86	11
Marja-keefirikokteil	130	70	3.33	2.34	8.44	2
Leivatooded	30	87	2.53	1.01	15.97	1;11;2
Õhtusöök						
Kalkuni-paprikasupp	100	35	3.97	0.49	3.89	
Leivatooded	30	87	2.53	1.01	15.97	1;11;2
Banaan	30	31	0.36	0.09	7.29	
Kokku :		950	36.60	37.81	114.09	

teisipäev, 30.juuni	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Kaheksaviljapuder	150	183	5.33	11.54	14.58	1;2
Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25	
Pria piimatoode	100	58	3.22	3.03	4.58	2
Kaalikas	30	9	0.30	0.09	2.19	
Lõuna						
Kanasupp valgete ubadega	180	76	8.94	0.22	10.12	
Maasikakreem riisiga	130	190	2.50	12.29	17.30	2
Leivatooded	40	115	3.37	1.34	21.30	1;11;2
Õhtusöök						
Tatrapuder	130	153	5.41	1.56	30.17	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Maitsevesi	130	3	0.09	0.12	0.63	
Leivatooded	30	87	2.53	1.01	15.97	1;11;2
Õun	20	8	0.04	0.07	1.98	
Kokku :		930	32.47	35.30	120.79	

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

kolmapäev, 1.juuli	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Homnikusöök						
Omlett	100	223	8.29	19.58	3.41	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
Värske kapsas	30	7	0.33	0.06	1.62	
Lõuna						
Küüslaugune ühepajatoit sealihaga	180	125	10.83	2.91	14.12	
Valge redise - porgandisalat	30	8	0.23	0.05	1.53	
Seemnesegu	5	28	1.34	2.31	0.62	11
Mahlajook	130	31	0.02	0.02	7.47	
Leivatoode	40	115	3.37	1.34	21.30	1;11;2
Õhtusöök						
Köögiviljapüreesupp	130	63	1.91	2.76	8.14	2
Röstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.14	1
Leivatoode	40	115	3.37	1.34	21.30	1;11;2
Pirn	30	13	0.12	0.12	3.18	
Kokku :		924	38.58	38.99	102.97	

neljapäev, 2.juuli	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Homnikusöök						
Riisipuder	130	334	4.60	23.06	26.90	2
Maasika toormoos	20	8	0.12	0.03	1.87	
Pria piimatoode	100	58	3.22	3.03	4.58	2
Porgand	30	10	0.18	0.06	1.68	
Lõuna						
Selge kalasupp	150	64	6.96	1.56	5.58	4
Rabarberi-rukkivaht	80	97	1.27	0.28	23.05	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						
Kartuliroog hakklihaga	100	141	4.79	4.46	21.02	
Maitsevesi	130	3	0.09	0.12	0.63	
Leivatoode	30	87	2.53	1.01	15.97	1;11;2
Õun	30	12	0.06	0.11	2.97	
Kokku :		926	27.85	35.98	122.62	

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

reede, 3.juuli	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Täisterakaerahelbepuder	130	306	5.57	22.96	20.29	1;2
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00	
Pria piimatoode	100	58	3.22	3.03	4.58	2
Valge redis	30	5	0.30	0.03	1.05	
Lõuna						
Kanarisoto	180	200	11.03	1.56	35.52	
Peedisalat	30	13	0.48	0.06	2.61	
Seemnesegu	15	85	4.01	6.93	1.86	11
Maitsevesi	80	2	0.06	0.07	0.39	
Leivatooded	40	115	3.37	1.34	21.30	1;11;2
Õhtusöök						
Kook marjadega	50	97	3.28	1.72	16.95	1;2;3
Maitsevesi	130	3	0.09	0.12	0.63	
Arbuus	30	10	0.15	0.09	2.16	
Kokku :		853	27.55	30.98	116.48	

Nädala keskmine :

917	32.61	35.81	115.39
-----	-------	-------	--------

Lasteaia nädalamenüü



Grupp

4–5 aastased

esmaspäev, 29.juuni	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Rukkihelbepuder	200	284	5.95	19.93	21.68	1;2
Maasikas	20	8	0.14	0.02	1.84	
Pria piimatoode	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Värske kurk	40	4	0.28	0	0.56	
Lõuna						
Bolognese kaste	130	91	8.32	2.51	8.39	
Keedetud makaronid	130	185	5.41	1.22	37.18	1
Hiinakapsasalat maisiga	40	13	0.60	0.28	1.76	
Seemnesegu	15	85	4.01	6.93	1.86	11
Marja-keefirikokteil	150	81	3.84	2.70	9.74	2
Leivatode	40	115	3.37	1.34	21.30	1;11;2
Ohtusöök						
Kalkuni-paprikasupp	150	53	5.95	0.74	5.83	
Leivatode	40	115	3.37	1.34	21.30	1;11;2
Banaan	40	42	0.48	0.12	9.72	
Kokku :		1147	45.74	40.92	146.89	

teisipäev, 30.juuni	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Kaheksaviljapuder	200	317	7.17	23.32	19.53	1;2
Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25	
Pria piimatoode	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Kaalikas	40	12	0.40	0.12	2.92	
Lõuna						
Kanasupp valgete ubadega	200	85	9.93	0.25	11.25	
Maasikakreem riisiga	130	190	2.50	12.29	17.30	2
Leivatode	40	115	3.37	1.34	21.30	1;11;2
Ohtusöök						
Tatrapuder	150	176	6.25	1.80	34.81	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Maitsevesi	150	3	0.11	0.14	0.73	
Leivatode	30	87	2.53	1.01	15.97	1;11;2
Õun	40	16	0.08	0.14	3.96	
Kokku :		1122	37.10	48.23	135.47	

Lasteia nädalamenüü



Grupp 4–5 aastased

kolmapäev, 1.juuli	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Homnikusöök						
Omlett	150	346	12.44	30.59	5.12	2;3
Rukkileib ahjukalaga	40	129	4.23	6.49	13.45	1;2
Pria piimatoode	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Värske kapsas	40	10	0.44	0.08	2.16	
Lõuna						
Küüslaugune ühepajatoit sealihaga	200	138	12.03	3.23	15.69	
Valge redise - porgandisalat	40	11	0.31	0.06	2.04	
Seemnesegu	5	28	1.34	2.31	0.62	11
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatoode	40	115	3.37	1.34	21.30	1;11;2
Õhtusöök						
Köögiviljapüreesupp	150	73	2.20	3.19	9.39	2
Röstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.14	1
Leivatoode	40	115	3.37	1.34	21.30	1;11;2
Pirn	40	17	0.16	0.16	4.24	
	Kokku :	1133	46.04	53.25	115.80	

neljapäev, 2.juuli	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Homnikusöök						
Riisipuder	200	301	6.90	12.14	41.13	2
Maasika toormoos	20	8	0.12	0.03	1.87	
Pria piimatoode	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Porgand	40	13	0.24	0.08	2.24	
Lõuna						
Selge kalasupp	200	86	9.27	2.08	7.44	4
Rabarberi-rukkivaht	100	121	1.59	0.36	28.81	1
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Leivatoode	40	115	3.37	1.34	21.30	1;11;2
Õhtusöök						
Kartuliroog hakkliahaga	150	211	7.18	6.68	31.53	
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 :	1060	36.91	29.04	163.11	

Lasteaia nädalamenüü



Grupp

4–5 aastased

reede, 3.juuli	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Täisterakaerahelbepuder	200	374	8.49	24.72	31.10	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	
Lõuna						
Kanarisoto	200	222	12.25	1.74	39.47	
Peedisalat	40	17	0.64	0.08	3.48	
Seemnesegu	25	141	6.69	11.55	3.10	11
Maitsevesi	150	3	0.11	0.14	0.73	
Leivatooded	40	115	3.37	1.34	21.30	1;11;2
Õhtusöök						
Kook marjadega	90	175	5.91	3.09	30.52	1;2;3
Maitsevesi	150	3	0.11	0.14	0.73	
Arbuus	40	13	0.20	0.12	2.88	
	Kokku :	1047	35.50	35.20	148.34	

Nädala keskmine :

1102	40.26	41.33	141.92
------	-------	-------	--------

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 6–7 aastased

esmaspäev, 29.juuni	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Rukkihelbepuder	200	284	5.95	19.93	21.68	1;2
Maasikas	20	8	0.14	0.02	1.84	
Pria piimatoode	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Värske kurk	50	5	0.35	0	0.70	
Lõuna						
Bolognese kaste	150	105	9.60	2.89	9.68	
Keedetud makaronid	150	213	6.24	1.41	42.90	1
Hiinakapsasalat maisiga	50	16	0.76	0.36	2.19	
Seemnesegu	15	85	4.01	6.93	1.86	11
Marja-keefirikokteil	150	81	3.84	2.70	9.74	2
Leivatoode	60	173	5.05	2.01	31.94	1;11;2
Õhtusöök						
Kalkuni-paprikasupp	200	71	7.93	0.99	7.77	
Leivatoode	60	173	5.05	2.01	31.94	1;11;2
Banaan	50	52	0.60	0.15	12.15	
Kokku :		1337	53.54	43.19	180.12	

teisipäev, 30.juuni	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Kaheksaviljapuder	200	294	7.15	20.86	19.50	1;2
Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25	
Pria piimatoode	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Kaalikas	50	15	0.50	0.15	3.65	
Lõuna						
Kanasupp valgete ubadega	250	106	12.41	0.31	14.06	
Maasikakreem riisiga	130	190	2.50	12.29	17.30	2
Leivatoode	50	144	4.21	1.68	26.62	1;11;2
Õhtusöök						
Tatrapuder	200	235	8.33	2.40	46.41	
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 :		1273	44.28	47.51	167.54	

Lasteaia nädalamenüü



Grupp 6–7 aastased

kolmapäev, 1.juuli	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Homnikusöök						
Omlett	150	346	12.44	30.59	5.12	2;3
Rukkileib ahjukalaga	40	129	4.23	6.49	13.45	1;2
Pria piimatoode	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Värske kapsas	50	12	0.55	0.10	2.70	
Lõuna						
Küüslaugune ühepajatoit sealihaga	250	173	15.04	4.04	19.61	
Valge redise - porgandisalat	50	13	0.39	0.08	2.55	
Seemnesegu	5	28	1.34	2.31	0.62	11
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatoode	60	173	5.05	2.01	31.94	1;11;2
Õhtusöök						
Köögiviljapüreesupp	200	97	2.94	4.25	12.52	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 :		1287	52.54	56.21	140.92	

neljapäev, 2.juuli	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Homnikusöök						
Riisipuder	200	301	6.90	12.14	41.13	2
Maasika toormoos	20	8	0.12	0.03	1.87	
Pria piimatoode	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Porgand	50	16	0.30	0.10	2.80	
Lõuna						
Selge kalasupp	250	107	11.59	2.60	9.30	4
Rabarberi-rukkivaht	100	121	1.59	0.36	28.81	1
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Leivatoode	60	173	5.05	2.01	31.94	1;11;2
Õhtusöök						
Kartuliroog hakklihaga	200	282	9.58	8.91	42.04	
Maitsevesi	150	3	0.11	0.14	0.73	
Leivatoode	40	115	3.37	1.34	21.30	1;11;2
Õun	50	20	0.10	0.18	4.95	
Kokku :		1246	44.23	32.85	193.00	

Lasteaia nädalamenüü



Grupp

6–7 aastased

reede, 3.juuli	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Täisterakaerahelbepuder	200	374	8.49	24.72	31.10	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	
Lõuna						
Kanarisoto	250	278	15.32	2.17	49.34	
Peedisalat	50	22	0.80	0.10	4.35	
Seemnesegu	25	141	6.69	11.55	3.10	11
Maitsevesi	150	3	0.11	0.14	0.73	
Leivatooded	50	144	4.21	1.68	26.62	1;11;2
Õhtusöök						
Kook marjadega	100	195	6.57	3.44	33.91	1;2;3
Maitsevesi	150	3	0.11	0.14	0.73	
Arbuus	50	17	0.25	0.15	3.60	
Kokku :		1160	40.38	36.38	168.86	

Nädala keskmine :

1261	46.99	43.23	170.09
------	-------	-------	--------