Lasteaia nädalamenüü

Grupp 1–3 aastased

esmaspäev, 7.september	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Rukkihelbepuder	152	252	3.92	20.33	14.18	1;2
Maasikas	30	11	0.21	0.03	2.76	
Piim, R 2,5%	80	42	2.40	2.00	3.84	2
Kapsas	30	7	0.33	0.06	1.62	
Lõuna						
Bolognesekaste	120	76	7.33	2.27	6.34	
Keedetud spagetid	120	81	2.74	1.04	14.73	1
Porgandisalat	30	10	0.17	0.06	1.78	
Seemnesegu	5	28	1.34	2.31	0.62	11
Marja-keefirikokteil	130	70	3.33	2.34	8.44	2
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/100	0	0	0	0	0	1;2;3
Leivatoode - 50% valikust kiudaine sisald	45	116	4.19	1.41	19.04	1;11;2;3
Õhtusöök						
Lõhesupp	100	72	5.70	3.62	4.24	4
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/100	0	0	0	0	0	1;2;3
Leivatoode - 50% valikust kiudaine sisald	45	116	4.19	1.41	19.04	1;11;2;3
Banaan	50	52	0.60	0.15	12.15	
	Kokku:	935	36.45	37.03	108.78	

teisipäev, 8.september	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Kaheksaviljapuder	154	274	4.71	22.58	12.78	1;2
Marja toormoos	30	11	0.26	0.04	1.87	
Piim, R 2,5%	80	42	2.40	2.00	3.84	2
Kaalikas	30	9	0.30	0.09	2.19	
Lõuna						
Kanasupp valgete ubadega	150	81	8.21	6.63	15.39	
Piimapuding	80	49	2.17	1.80	6.21	2
Maasika toormoos	30	12	0.18	0.05	2.80	
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/100	0	0	0	0	0	1;2;3
Leivatoode - 50% valikust kiudaine sisald	45	116	4.19	1.41	19.04	1;11;2;3
Õhtusöök						
Küpsetatud kartulid tomati ja juustuga	100	119	6.18	3.70	15.84	2
Maitsevesi	130	3	0.09	0.12	0.63	
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/100	0	0	0	0	0	1;2;3
Leivatoode - 50% valikust kiudaine sisald	45	116	4.19	1.41	19.04	1;11;2;3
Õun	50	20	0.10	0.18	4.95	
	Kokku:	854	32.98	40.01	104.58	

Lasteaia nädalamenüü

Grupp 1–3 aastased

kolmapäev, 9.september	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Riisipuder	151	304	4.58	19.78	26.87	2
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00	
Piim, R 2,5%	80	42	2.40	2.00	3.84	2
Värske kurk	30	3	0.21	0	0.42	
Lõuna						
Küüslaugune ühepajatoit sealihaga	180	125	10.83	2.91	14.12	
Hiinakapsasalat maisiga	30	9	0.45	0.21	1.32	
Mahlajook	130	31	0.02	0.02	7.47	
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/100	0	0	0	0	0	1;2;3
Leivatoode - 50% valikust kiudaine sisald	45	116	4.19	1.41	19.04	1;11;2;3
Õhtusöök						
Veisehakkliha - aedviljasupp	100	45	4.12	1.43	3.94	
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/100	0	0	0	0	0	1;2;3
Leivatoode - 50% valikust kiudaine sisald	45	116	4.19	1.41	19.04	1;11;2;3
Pirn	50	21	0.20	0.20	5.30	
	Kokku:	857	31.19	29.37	112.36	

neljapäev, 10.september	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Täisterakaerahelbepuder	155	314	5.58	23.78	20.29	1;2
Maasika toormoos	30	12	0.18	0.05	2.80	
Piim, R 2,5%	80	42	2.40	2.00	3.84	2
Porgand	30	10	0.18	0.06	1.68	
Lõuna						
Selge kalasupp	180	87	9.04	2.64	6.70	4
Kohupiimakreem	55	42	4.32	1.58	2.48	2
Marjasupp	75	15	0.22	0.02	3.00	
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/100	0	0	0	0	0	1;2;3
Leivatoode - 50% valikust kiudaine sisald	40	103	3.72	1.26	16.92	1;11;2;3
Õhtusöök						
Makaronid sealihaga	130	181	8.63	2.92	29.40	1
Maitsevesi	130	3	0.09	0.12	0.63	
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/100	0	0	0	0	0	1;2;3
Leivatoode - 50% valikust kiudaine sisald	40	103	3.72	1.26	16.92	1;11;2;3
Õun	50	20	0.10	0.18	4.95	
	Kokku:	932	38.18	35.87	109.61	

Lasteaia nädalamenüü

Grupp 1–3 aastased

reede, 11.september	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Ahjuomlett	76	211	7.13	18.72	3.45	1;2;3
Toorjuustumääre	10	23	0.58	2.21	0.31	2
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/100	0	0	0	0	0	1;2;3
Leivatoode - 50% valikust kiudaine sisald	25	65	2.33	0.79	10.58	1;11;2;3
Pria piimatoode	80	47	2.57	2.42	3.67	2
Nuikapsas	30	7	0.15	0.06	1.80	
Lõuna						
Kanarisoto	150	167	9.19	1.30	29.60	
Peedisalat	30	13	0.48	0.06	2.61	
Maitsevesi	130	3	0.09	0.12	0.63	
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/100	0	0	0	0	0	1;2;3
Leivatoode - 50% valikust kiudaine sisald	45	116	4.19	1.41	19.04	1;11;2;3
Õhtusöök						
Purukook õuntega	95	267	4.82	18.40	20.91	1;2;3
Maitsevesi	130	3	0.09	0.12	0.63	
Ploom	50	21	0.35	0.30	4.70	
	Kokku:	943	31.97	45.91	97.93	
Nädala keskmine :		**904**	**34.15**	**37.64**	**106.65**	

Lasteaia nädalamenüü

Grupp 4–5 aastased

esmaspäev, 7.september	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Rukkihelbepuder	223	289	5.94	18.29	26.65	1;2
Maasikas	30	11	0.21	0.03	2.76	
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Kapsas	40	10	0.44	0.08	2.16	
Lõuna						
Bolognesekaste	130	82	7.94	2.46	6.87	
Keedetud spagetid	130	87	2.96	1.13	15.95	1
Porgandisalat	40	13	0.23	0.08	2.38	
Seemnesegu	5	28	1.34	2.31	0.62	11
Marja-keefirikokteil	150	81	3.84	2.70	9.74	2
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/100	40	103	3.76	1.34	16.31	1;2;3
Leivatoode - 50% valikust kiudaine sisald	0	0	0	0	0	1;11;2;3
Õhtusöök						
Lõhesupp	180	130	10.26	6.52	7.64	4
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/100	40	103	3.76	1.34	16.31	1;2;3
Leivatoode - 50% valikust kiudaine sisald	0	0	0	0	0	1;11;2;3
Banaan	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Kokku:	1077	45.27	39.61	130.40	

teisipäev, 8.september	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Kaheksaviljapuder	225	315	7.15	20.86	24.49	1;2
Marja toormoos	30	11	0.26	0.04	1.87	
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Kaalikas	40	12	0.40	0.12	2.92	
Lõuna						
Kanasupp valgete ubadega	200	108	10.94	8.84	20.52	
Piimapuding	155	113	4.07	3.38	16.63	2
Maasika toormoos	30	12	0.18	0.05	2.80	
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/100	40	103	3.76	1.34	16.31	1;2;3
Leivatoode - 50% valikust kiudaine sisald	0	0	0	0	0	1;11;2;3
Õhtusöök						
Küpsetatud kartulid tomati ja juustuga	180	215	11.12	6.65	28.51	2
Maitsevesi	150	3	0.11	0.14	0.73	
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/100	40	103	3.76	1.34	16.31	1;2;3
Leivatoode - 50% valikust kiudaine sisald	0	0	0	0	0	1;11;2;3
Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Kokku:	1088	45.64	46.13	144.02	

Lasteaia nädalamenüü

Grupp 4–5 aastased

kolmapäev, 9.september	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Riisipuder	230	434	6.99	24.44	46.25	2
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00	
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Värske kurk	40	4	0.28	0	0.56	
Lõuna						
Küüslaugune ühepajatoit sealihaga	200	138	12.03	3.23	15.69	
Hiinakapsasalat maisiga	40	13	0.60	0.28	1.76	
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/100	40	103	3.76	1.34	16.31	1;2;3
Leivatoode - 50% valikust kiudaine sisald	0	0	0	0	0	1;11;2;3
Õhtusöök						
Veisehakkliha - aedviljasupp	150	67	6.17	2.14	5.90	
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/100	45	115	4.23	1.50	18.35	1;2;3
Leivatoode - 50% valikust kiudaine sisald	0	0	0	0	0	1;11;2;3
Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Kokku:	1049	38.11	36.35	137.86	

neljapäev, 10.september	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Täisterakaerahelbepuder	223	350	8.46	19.80	36.03	1;2
Maasika toormoos	30	12	0.18	0.05	2.80	
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Porgand	40	13	0.24	0.08	2.24	
Lõuna						
Selge kalasupp	200	97	10.04	2.93	7.44	4
Kohupiimakreem	95	105	6.67	2.44	13.80	2
Marjasupp	85	17	0.26	0.02	3.40	
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/100	40	103	3.76	1.34	16.31	1;2;3
Leivatoode - 50% valikust kiudaine sisald	0	0	0	0	0	1;11;2;3
Õhtusöök						
Makaronid sealihaga	180	251	11.95	4.04	40.71	1
Maitsevesi	150	3	0.11	0.14	0.73	
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/100	30	77	2.82	1.00	12.23	1;2;3
Leivatoode - 50% valikust kiudaine sisald	0	0	0	0	0	1;11;2;3
Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Kokku:	1121	48.38	35.21	148.62	

Lasteaia nädalamenüü

Grupp 4–5 aastased

reede, 11.september	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Ahjuomlett	105	190	11.74	13.43	5.56	1;2;3
Toorjuustumääre	10	23	0.58	2.21	0.31	2
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/100	30	77	2.82	1.00	12.23	1;2;3
Leivatoode - 50% valikust kiudaine sisald	0	0	0	0	0	1;11;2;3
Pria piimatoode	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Nuikapsas	40	10	0.20	0.08	2.40	
Lõuna						
Kanarisoto	200	222	12.25	1.74	39.47	
Peedisalat	40	17	0.64	0.08	3.48	
Maitsevesi	150	3	0.11	0.14	0.73	
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/100	45	115	4.23	1.50	18.35	1;2;3
Leivatoode - 50% valikust kiudaine sisald	0	0	0	0	0	1;11;2;3
Õhtusöök						
Purukook õuntega	105	301	5.07	19.36	27.00	1;2;3
Maitsevesi	150	3	0.11	0.14	0.73	
Ploom	70	30	0.49	0.42	6.58	
	Kokku:	1065	42.26	43.89	122.57	
Nädala keskmine :		**1080**	**43.93**	**40.24**	**136.69**	

Lasteaia nädalamenüü

Grupp 6–7 aastased

esmaspäev, 7.september	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Rukkihelbepuder	228	327	5.97	22.39	26.70	1;2
Maasikas	30	11	0.21	0.03	2.76	
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Kapsas	50	12	0.55	0.10	2.70	
Lõuna						
Bolognesekaste	130	82	7.94	2.46	6.87	
Keedetud spagetid	150	101	3.42	1.30	18.41	1
Porgandisalat	50	17	0.28	0.10	2.98	
Seemnesegu	10	56	2.68	4.62	1.24	11
Marja-keefirikokteil	150	81	3.84	2.70	9.74	2
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/100	40	103	3.76	1.34	16.31	1;2;3
Leivatoode - 50% valikust kiudaine sisald	0	0	0	0	0	1;11;2;3
Õhtusöök						
Lõhesupp	180	130	10.26	6.52	7.64	4
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/100	60	154	5.64	2.01	24.47	1;2;3
Leivatoode - 50% valikust kiudaine sisald	0	0	0	0	0	1;11;2;3
Banaan	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Kokku:	1213	49.14	46.90	142.83	

teisipäev, 8.september	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Kaheksaviljapuder	229	344	7.17	24.14	24.53	1;2
Marja toormoos	30	11	0.26	0.04	1.87	
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Kaalikas	50	15	0.50	0.15	3.65	
Lõuna						
Kanasupp valgete ubadega	200	108	10.94	8.84	20.52	
Piimapuding	155	113	4.07	3.38	16.63	2
Maasika toormoos	30	12	0.18	0.05	2.80	
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/100	60	154	5.64	2.01	24.47	1;2;3
Leivatoode - 50% valikust kiudaine sisald	0	0	0	0	0	1;11;2;3
Õhtusöök						
Küpsetatud kartulid tomati ja juustuga	180	215	11.12	6.65	28.51	2
Maitsevesi	150	3	0.11	0.14	0.73	
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/100	60	154	5.64	2.01	24.47	1;2;3
Leivatoode - 50% valikust kiudaine sisald	0	0	0	0	0	1;11;2;3
Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Kokku:	1224	49.52	50.78	161.11	

Lasteaia nädalamenüü

Grupp 6–7 aastased

kolmapäev, 9.september	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Riisipuder	290	501	9.04	25.62	58.56	2
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00	
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Värske kurk	50	5	0.35	0	0.70	
Lõuna						
Küüslaugune ühepajatoit sealihaga	200	138	12.03	3.23	15.69	
Hiinakapsasalat maisiga	50	16	0.76	0.36	2.19	
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/100g	60	154	5.64	2.01	24.47	1;2;3
Leivatoode - 50% valikust kiudaine sisald	0	0	0	0	0	1;11;2;3
Õhtusöök						
Veisehakkliha - aedviljasupp	150	67	6.17	2.14	5.90	
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/100g	60	154	5.64	2.01	24.47	1;2;3
Leivatoode - 50% valikust kiudaine sisald	0	0	0	0	0	1;11;2;3
Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Kokku:	1211	43.68	38.79	165.02	

neljapäev, 10.september	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Täisterakaerahelbepuder	229	395	8.49	24.72	36.09	1;2
Maasika toormoos	30	12	0.18	0.05	2.80	
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Porgand	50	16	0.30	0.10	2.80	
Lõuna						
Selge kalasupp	200	97	10.04	2.93	7.44	4
Kohupiimakreem	95	105	6.67	2.44	13.80	2
Marjasupp	85	17	0.26	0.02	3.40	
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/100g	60	154	5.64	2.01	24.47	1;2;3
Leivatoode - 50% valikust kiudaine sisald	0	0	0	0	0	1;11;2;3
Õhtusöök						
Makaronid sealihaga	180	251	11.95	4.04	40.71	1
Maitsevesi	150	3	0.11	0.14	0.73	
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/100g	60	154	5.64	2.01	24.47	1;2;3
Leivatoode - 50% valikust kiudaine sisald	0	0	0	0	0	1;11;2;3
Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Kokku:	1298	53.17	41.83	169.64	

Lasteaia nädalamenüü

Grupp 6–7 aastased

reede, 11.september	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Ahjuomlett	130	198	15.23	12.13	7.18	1;2;3
Toorjuustumääre	10	23	0.58	2.21	0.31	2
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/100	60	154	5.64	2.01	24.47	1;2;3
Leivatoode - 50% valikust kiudaine sisald	0	0	0	0	0	1;11;2;3
Pria piimatoode	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Nuikapsas	50	12	0.25	0.10	3.00	
Lõuna						
Kanarisoto	200	222	12.25	1.74	39.47	
Peedisalat	50	22	0.80	0.10	4.35	
Maitsevesi	150	3	0.11	0.14	0.73	
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/100	60	154	5.64	2.01	24.47	1;2;3
Leivatoode - 50% valikust kiudaine sisald	0	0	0	0	0	1;11;2;3
Õhtusöök						
Purukook õuntega	125	358	6.09	23.24	31.41	1;2;3
Maitsevesi	150	3	0.11	0.14	0.73	
Ploom	70	30	0.49	0.42	6.58	
	Kokku:	1252	51.21	48.03	148.43	
Nädala keskmine :		**1239**	**49.34**	**45.27**	**157.41**	