Lasteaia nädalamenüü

Grupp 1–3 aastased

esmaspäev, 14.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Neljaviljapuder	175	282	4.38	23.26	14.26	1;2
Marjasegu	20	7	0.20	0.02	1.12	
Piim, R 2,5%	80	42	2.40	2.00	3.84	2
Värske kurk	30	3	0.21	0	0.42	
Lõuna						
Kurzeme strooganov	120	129	8.26	8.56	5.10	1;2
Keedetud tatar	120	141	5.00	1.44	27.85	
Hiinakapsasalat tilliga	30	6	0.39	0.19	0.46	
Seemnesegu	2	11	0.54	0.92	0.25	11
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 sisalc	10	26	0.93	0.31	4.23	1;11;2;3
Õhtusöök						
Kalasupp sulajuustuga	150	138	10.80	8.37	5.03	2;4
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/100	0	0	0	0	0	1;2;3
Leivatoode - 50% valikust kiudaine sisalc	20	52	1.86	0.63	8.46	1;11;2;3
Õun	50	20	0.10	0.18	4.95	
	Kokku:	860	35.16	46.00	76.60	

teisipäev, 15.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Viieviljapuder	143	195	3.95	13.08	14.32	1;2
Maasika-mustsõstra toormoos	20	9	0.15	0.04	2.12	
Piim, R 2,5%	80	42	2.40	2.00	3.84	2
Porgand	30	10	0.18	0.06	1.68	
Lõuna						
Kreemine püreesupp kalkunilihaga	200	110	8.47	4.98	8.04	2
Röstitud sepikukuubikud	10	41	2.05	0.65	6.14	1
Kaerahelbe - õunakrõbedik	80	189	4.09	8.37	25.54	1;2
Vaniljekaste	10	7	0.30	0.25	0.82	2
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/100	0	0	0	0	0	1;2;3
Leivatoode - 50% valikust kiudaine sisalc	20	52	1.86	0.63	8.46	1;11;2;3
Õhtusöök						
Kartulivorm ürtidega	150	184	10.44	6.82	20.81	2;3
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 sisalc	20	52	1.86	0.63	8.46	1;11;2;3
Pirn	50	21	0.20	0.20	5.30	
	Kokku:	913	36.04	37.83	106.16	

Lasteaia nädalamenüü

Grupp 1–3 aastased

kolmapäev, 16.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Odrahelbepuder	154	308	5.08	22.55	21.88	1;2
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00	
Piim, R 2,5%	80	42	2.40	2.00	3.84	2
Nuikapsas	30	7	0.15	0.06	1.80	
Lõuna						
Kanahakklihast pikkpoiss	40	95	6.81	5.59	4.31	1;3
Valge kaste maitserohelisega	40	46	0.68	3.84	2.12	1;2
Kartulipuder	120	93	2.66	1.19	18.40	2
Peedisalat jogurtiga	30	13	0.53	0.13	2.48	2
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 sisalc	30	78	2.79	0.94	12.69	1;11;2;3
Õhtusöök						
Köögiviljasupp sealihaga	150	69	6.45	2.19	6.25	
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/100	0	0	0	0	0	1;2;3
Leivatoode - 50% valikust kiudaine sisalc	20	52	1.86	0.63	8.46	1;11;2;3
Õun	50	20	0.10	0.18	4.95	
	Kokku:	898	29.53	39.32	105.65	

neljapäev, 17.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Nisuhelbepuder	149	262	5.13	18.15	20.66	1;2
Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25	
Piim, R 2,5%	80	42	2.40	2.00	3.84	2
Valge redis	30	5	0.30	0.03	1.05	
Lõuna						
Ukraina Borš sealihaga	180	84	7.66	2.60	7.69	
Hapukoor, R 20 %	10	20	0.28	2.00	0.36	2
Õuna - odravaht	80	73	1.10	0.36	16.62	1
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/100	0	0	0	0	0	1;2;3
Leivatoode - 50% valikust kiudaine sisalc	20	52	1.86	0.63	8.46	1;11;2;3
Õhtusöök						
Riisiroog hakklihaga	150	190	6.13	7.29	25.31	
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 sisalc	40	103	3.72	1.26	16.92	1;11;2;3
Banaan	50	52	0.60	0.15	12.15	
	Kokku:	921	30.95	35.87	117.34	

Lasteaia nädalamenüü

Grupp 1–3 aastased

reede, 18.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Piima - hirsisupp	135	132	4.41	6.83	13.53	2
Ürdivõi	20	128	0.19	13.96	0.18	2
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/100	0	0	0	0	0	1;2;3
Leivatoode - 50% valikust kiudaine sisalc	20	52	1.86	0.63	8.46	1;11;2;3
Kaalikas	30	9	0.30	0.09	2.19	
Lõuna						
Kala-koorekaste	120	129	9.58	7.47	5.87	1;2;4
Keedetud makaronid	120	171	4.99	1.13	34.32	1
Porgandisalat hernestega	30	12	0.25	0.21	1.99	
Maasikasmuuti	100	51	2.41	1.83	6.26	2
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/100	0	0	0	0	0	1;2;3
Leivatoode - 50% valikust kiudaine sisalc	40	103	3.72	1.26	16.92	1;11;2;3
Õhtusöök						
Köögiviljapirukas	40	73	2.90	4.04	6.31	1;2;3
Mahlajook	130	31	0.02	0.02	7.47	
Õun	50	20	0.10	0.18	4.95	
	Kokku:	912	30.73	37.65	108.45	
Nädala keskmine :		**901**	**32.48**	**39.33**	**102.84**	

Lasteaia nädalamenüü

Grupp 4–5 aastased

esmaspäev, 14.september	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Neljaviljapuder	225	297	5.76	20.08	23.89	1;2
Marjasegu	30	11	0.30	0.03	1.68	
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Värske kurk	40	4	0.28	0	0.56	
Lõuna						
Kurzeme strooganov	130	140	8.95	9.27	5.52	1;2
Keedetud tatar	130	153	5.41	1.56	30.17	
Hiinakapsasalat tilliga	40	8	0.52	0.25	0.61	
Seemnesegu	5	28	1.34	2.31	0.62	11
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 sisalc	0	0	0	0	0	1;11;2;3
Õhtusöök						
Kalasupp sulajuustuga	180	166	12.96	10.05	6.04	2;4
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/100	30	77	2.82	1.00	12.23	1;2;3
Leivatoode - 50% valikust kiudaine sisalc	0	0	0	0	0	1;11;2;3
Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Kokku:	1057	45.16	49.06	107.21	

teisipäev, 15.september	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Viieviljapuder	205	170	5.95	3.72	26.83	1;2
Maasika-mustsõstra toormoos	30	13	0.23	0.07	3.18	
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Porgand	40	13	0.24	0.08	2.24	
Lõuna						
Kreemine püreesupp kalkunilihaga	200	110	8.47	4.98	8.04	2
Röstitud sepikukuubikud	10	41	2.05	0.65	6.14	1
Kaerahelbe - õunakrõbedik	105	256	5.12	10.47	36.91	1;2
Vaniljekaste	20	13	0.60	0.50	1.65	2
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/100	30	77	2.82	1.00	12.23	1;2;3
Leivatoode - 50% valikust kiudaine sisalc	0	0	0	0	0	1;11;2;3
Õhtusöök						
Kartulivorm ürtidega	180	220	12.53	8.19	24.97	2;3
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 sisalc	0	0	0	0	0	1;11;2;3
Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Kokku:	1090	44.97	34.20	148.57	

Lasteaia nädalamenüü

Grupp 4–5 aastased

kolmapäev, 16.september	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Odrahelbepuder	225	368	7.72	20.82	38.49	1;2
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00	
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Nuikapsas	40	10	0.20	0.08	2.40	
Lõuna						
Kanahakklihast pikkpoiss	50	118	8.51	6.99	5.38	1;3
Valge kaste maitserohelisega	50	57	0.85	4.80	2.65	1;2
Kartulipuder	130	101	2.88	1.29	19.93	2
Peedisalat jogurtiga	40	18	0.70	0.17	3.30	2
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/100	30	77	2.82	1.00	12.23	1;2;3
Leivatoode - 50% valikust kiudaine sisalc	0	0	0	0	0	1;11;2;3
Õhtusöök						
Köögiviljasupp sealihaga	180	83	7.74	2.62	7.50	
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/100	30	77	2.82	1.00	12.23	1;2;3
Leivatoode - 50% valikust kiudaine sisalc	0	0	0	0	0	1;11;2;3
Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Kokku:	1082	38.15	42.16	136.66	

neljapäev, 17.september	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Nisuhelbepuder	215	280	7.78	12.16	36.60	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
Valge redis	40	6	0.40	0.04	1.40	
Lõuna						
Ukraina Borš sealihaga	200	94	8.51	2.89	8.54	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Õuna - odravaht	105	111	1.38	0.45	25.77	1
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/100	30	77	2.82	1.00	12.23	1;2;3
Leivatoode - 50% valikust kiudaine sisalc	0	0	0	0	0	1;11;2;3
Õhtusöök						
Riisiroog hakklihaga	180	228	7.36	8.75	30.37	
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 sisalc	0	0	0	0	0	1;11;2;3
Banaan	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Kokku:	1119	39.03	35.39	159.95	

Lasteaia nädalamenüü

Grupp 4–5 aastased

reede, 18.september	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Piima - hirsisupp	205	166	6.74	4.20	25.75	2
Ürdivõi	20	128	0.19	13.96	0.18	2
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/100	30	77	2.82	1.00	12.23	1;2;3
Leivatoode - 50% valikust kiudaine sisalc	0	0	0	0	0	1;11;2;3
Kaalikas	40	12	0.40	0.12	2.92	
Lõuna						
Kala-koorekaste	130	140	10.38	8.09	6.36	1;2;4
Keedetud makaronid	130	185	5.41	1.22	37.18	1
Porgandisalat hernestega	40	17	0.33	0.28	2.65	
Maasikasmuuti	150	76	3.62	2.74	9.40	2
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/100	40	103	3.76	1.34	16.31	1;2;3
Leivatoode - 50% valikust kiudaine sisalc	0	0	0	0	0	1;11;2;3
Õhtusöök						
Köögiviljapirukas	90	164	6.52	9.09	14.19	1;2;3
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Kokku:	1132	40.33	42.31	142.72	
Nädala keskmine :		**1096**	**41.53**	**40.62**	**139.02**	

Lasteaia nädalamenüü

Grupp 6–7 aastased

esmaspäev, 14.september	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Neljaviljapuder	229	327	5.78	23.36	23.93	1;2
Marjasegu	30	11	0.30	0.03	1.68	
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Värske kurk	50	5	0.35	0	0.70	
Lõuna						
Kurzeme strooganov	150	161	10.33	10.70	6.38	1;2
Keedetud tatar	150	176	6.25	1.80	34.81	
Hiinakapsasalat tilliga	50	10	0.65	0.31	0.76	
Seemnesegu	5	28	1.34	2.31	0.62	11
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 sisalc	0	0	0	0	0	1;11;2;3
Õhtusöök						
Kalasupp sulajuustuga	180	166	12.96	10.05	6.04	2;4
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/100	50	128	4.70	1.67	20.39	1;2;3
Leivatoode - 50% valikust kiudaine sisalc	0	0	0	0	0	1;11;2;3
Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Kokku:	1212	50.42	55.08	125.28	

teisipäev, 15.september	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Viieviljapuder	229	350	6.09	23.40	27.05	1;2
Maasika-mustsõstra toormoos	30	13	0.23	0.07	3.18	
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Porgand	50	16	0.30	0.10	2.80	
Lõuna						
Kreemine püreesupp kalkunilihaga	200	110	8.47	4.98	8.04	2
Röstitud sepikukuubikud	10	41	2.05	0.65	6.14	1
Kaerahelbe - õunakrõbedik	105	256	5.12	10.47	36.91	1;2
Vaniljekaste	20	13	0.60	0.50	1.65	2
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/100	30	77	2.82	1.00	12.23	1;2;3
Leivatoode - 50% valikust kiudaine sisalc	0	0	0	0	0	1;11;2;3
Õhtusöök						
Kartulivorm ürtidega	180	220	12.53	8.19	24.97	2;3
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 sisalc	0	0	0	0	0	1;11;2;3
Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Kokku:	1299	46.11	54.24	153.43	

Lasteaia nädalamenüü

Grupp 6–7 aastased

kolmapäev, 16.september	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Odrahelbepuder	225	368	7.72	20.82	38.49	1;2
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00	
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Nuikapsas	50	12	0.25	0.10	3.00	
Lõuna						
Kanahakklihast pikkpoiss	50	118	8.51	6.99	5.38	1;3
Valge kaste maitserohelisega	50	57	0.85	4.80	2.65	1;2
Kartulipuder	150	116	3.33	1.49	22.99	2
Peedisalat jogurtiga	50	22	0.88	0.22	4.12	2
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/100	50	128	4.70	1.67	20.39	1;2;3
Leivatoode - 50% valikust kiudaine sisalc	0	0	0	0	0	1;11;2;3
Õhtusöök						
Köögiviljasupp sealihaga	180	83	7.74	2.62	7.50	
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/100	50	128	4.70	1.67	20.39	1;2;3
Leivatoode - 50% valikust kiudaine sisalc	0	0	0	0	0	1;11;2;3
Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Kokku:	1207	42.59	43.77	157.46	

neljapäev, 17.september	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Nisuhelbepuder	215	280	7.78	12.16	36.60	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
Valge redis	50	8	0.50	0.05	1.75	
Lõuna						
Ukraina Borš sealihaga	200	94	8.51	2.89	8.54	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Õuna - odravaht	125	129	1.66	0.54	29.92	1
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/100	50	128	4.70	1.67	20.39	1;2;3
Leivatoode - 50% valikust kiudaine sisalc	0	0	0	0	0	1;11;2;3
Õhtusöök						
Riisiroog hakklihaga	180	228	7.36	8.75	30.37	
Maitsevesi	150	3	0.11	0.14	0.73	
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/100	50	128	4.70	1.67	20.39	1;2;3
Leivatoode - 50% valikust kiudaine sisalc	0	0	0	0	0	1;11;2;3
Banaan	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Kokku:	1216	42.23	36.49	176.69	

Lasteaia nädalamenüü

Grupp 6–7 aastased

reede, 18.september	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Piima - hirsisupp	205	166	6.74	4.20	25.75	2
Ürdivõi	20	128	0.19	13.96	0.18	2
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/100	50	128	4.70	1.67	20.39	1;2;3
Leivatoode - 50% valikust kiudaine sisalc	0	0	0	0	0	1;11;2;3
Kaalikas	50	15	0.50	0.15	3.65	
Lõuna						
Kala-koorekaste	150	162	11.98	9.34	7.34	1;2;4
Keedetud makaronid	150	213	6.24	1.41	42.90	1
Porgandisalat hernestega	50	21	0.42	0.36	3.32	
Maasikasmuuti	150	76	3.62	2.74	9.40	2
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/100	50	128	4.70	1.67	20.39	1;2;3
Leivatoode - 50% valikust kiudaine sisalc	0	0	0	0	0	1;11;2;3
Õhtusöök						
Köögiviljapirukas	90	164	6.52	9.09	14.19	1;2;3
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Kokku:	1266	45.77	44.86	163.06	
Nädala keskmine :		**1240**	**45.42**	**46.89**	**155.18**	