Lasteaia nädalamenüü

Grupp 1–3 aastased

esmaspäev, 21.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Täisterakaerahelbepuder	150	276	5.55	19.68	20.25	1;2
Kirss	20	13	0.20	0.02	3.14	
Piim, R 2,5%	80	42	2.40	2.00	3.84	2
Porgand	30	10	0.18	0.06	1.68	
Lõuna						
Kanastrooganov	100	93	7.15	4.67	5.76	1;2
Keedetud makaronid	120	171	4.99	1.13	34.32	1
Kaalika - õunasalat	30	15	0.22	0.09	3.63	
Seemnesegu	3	17	0.80	1.39	0.37	11
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						
Kalasupp tomatiga	100	42	5.41	0.64	3.74	4
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
Pirn	50	21	0.20	0.20	5.30	
	Kokku:	887	32.70	31.78	114.88	

teisipäev, 22.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Rukkihelbepuder	154	267	3.93	21.97	14.20	1;2
Maasika toormoos	20	8	0.12	0.03	1.87	
Piim, R 2,5%	80	42	2.40	2.00	3.84	2
Valge redis	30	5	0.30	0.03	1.05	
Lõuna						
Frikadellisupp	200	109	8.33	2.79	12.69	1;3
Kakao - jogurtidessert banaaniga	100	140	2.82	8.68	12.23	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						
Tatraroog sealihaga	150	186	9.63	5.03	25.96	
Külm hapukoorekaste	20	21	0.61	1.72	0.79	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 sisalc	30	78	2.79	0.94	12.69	1;11;2;3
Õun	50	20	0.10	0.18	4.95	
	Kokku:	930	32.98	44.12	99.36	

Lasteaia nädalamenüü

Grupp 1–3 aastased

kolmapäev, 23.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Ahjuomlett	97	249	9.47	21.40	4.57	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 sisalc	20	52	1.86	0.63	8.46	1;11;2;3
Piim, R 2,5%	80	42	2.40	2.00	3.84	2
Kaalikas	30	9	0.30	0.09	2.19	
Lõuna						
Hautatud kartulid kanalihaga	150	97	7.62	0.95	14.62	
Peedi - küüslaugusalat	30	15	0.49	0.21	2.67	
Marja - banaanismuuti	130	75	1.19	0.51	15.83	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						
Hakklihasupp	150	107	4.88	6.47	7.22	
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
Ploom	50	21	0.35	0.30	4.70	
	Kokku:	898	36.58	37.29	98.25	

neljapäev, 24.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Hirsipuder	154	270	3.90	21.58	14.88	2
Marja toormoos	30	11	0.26	0.04	1.87	
Piim, R 2,5%	80	42	2.40	2.00	3.84	2
Nuikapsas	30	7	0.15	0.06	1.80	
Lõuna						
Kala - köögiviljasupp	180	93	9.29	2.68	8.19	4
Kama- kohupiimakreem marjadega	100	74	6.19	2.17	6.90	1;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						
Küpsetatud kartulid juustuga	100	147	8.98	5.72	15.34	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 sisalc	40	103	3.72	1.26	16.92	1;11;2;3
Õun	50	20	0.10	0.18	4.95	
	Kokku:	873	38.80	37.07	92.24	

Lasteaia nädalamenüü

Grupp 1–3 aastased

reede, 25.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Kaheksaviljapuder	151	251	4.70	20.12	12.75	1;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						
Sealihapilaff	180	226	9.87	3.28	38.87	
Hapukapsasalat sibulaga	30	9	0.29	0.21	1.33	
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
Õhtusöök						
Õuna - rukkikook	90	229	5.70	11.86	26.35	1;2;3
Maitsevesi	130	3	0.09	0.12	0.63	
Banaan	50	52	0.60	0.15	12.15	
	Kokku:	914	25.81	38.49	116.43	
Nädala keskmine :		**900**	**33.37**	**37.75**	**104.23**	

Lasteaia nädalamenüü

Grupp 4–5 aastased

esmaspäev, 21.september	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Täisterakaerahelbepuder	225	365	8.47	21.44	36.05	1;2
Kirss	30	20	0.30	0.03	4.71	
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Porgand	40	13	0.24	0.08	2.24	
Lõuna						
Kanastrooganov	130	121	9.29	6.07	7.48	1;2
Keedetud makaronid	130	185	5.41	1.22	37.18	1
Kaalika - õunasalat	40	20	0.30	0.12	4.83	
Seemnesegu	10	56	2.68	4.62	1.24	11
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						
Kalasupp tomatiga	180	76	9.73	1.15	6.73	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
Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Kokku:	1141	46.11	40.15	146.96	

teisipäev, 22.september	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Rukkihelbepuder	229	334	5.97	23.21	26.71	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
Valge redis	40	6	0.40	0.04	1.40	
Lõuna						
Frikadellisupp	200	109	8.33	2.79	12.69	1;3
Kakao - jogurtidessert banaaniga	135	202	3.67	11.28	20.89	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						
Tatraroog sealihaga	180	223	11.55	6.04	31.15	
Külm hapukoorekaste	20	21	0.61	1.72	0.79	2
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
Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Kokku:	1159	40.35	50.64	134.55	

Lasteaia nädalamenüü

Grupp 4–5 aastased

kolmapäev, 23.september	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Ahjuomlett	155	266	17.60	18.09	8.32	1;2;3
Toorjuustumääre	15	35	0.87	3.32	0.47	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
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Kaalikas	40	12	0.40	0.12	2.92	
Lõuna						
Hautatud kartulid kanalihaga	200	129	10.16	1.27	19.49	
Peedi - küüslaugusalat	40	19	0.66	0.28	3.56	
Marja - banaanismuuti	150	87	1.37	0.59	18.27	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						
Hakklihasupp	180	128	5.86	7.76	8.66	
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
Ploom	70	30	0.49	0.42	6.58	
	Kokku:	1055	51.50	38.65	119.12	

neljapäev, 24.september	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Hirsipuder	215	234	5.85	11.13	27.64	2
Marja toormoos	30	11	0.26	0.04	1.87	
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Nuikapsas	40	10	0.20	0.08	2.40	
Lõuna						
Kala - köögiviljasupp	200	103	10.32	2.98	9.10	4
Kama- kohupiimakreem marjadega	155	131	9.29	3.25	15.34	1;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						
Küpsetatud kartulid juustuga	180	264	16.17	10.29	27.60	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 sisalc	0	0	0	0	0	1;11;2;3
Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Kokku:	1055	53.61	33.96	130.23	

Lasteaia nädalamenüü

Grupp 4–5 aastased

reede, 25.september	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Kaheksaviljapuder	225	315	7.15	20.86	24.49	1;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						
Sealihapilaff	200	252	10.97	3.65	43.19	
Hapukapsasalat sibulaga	40	12	0.39	0.28	1.77	
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						
Õuna - rukkikook	105	275	6.33	13.17	34.27	1;2;3
Maitsevesi	150	3	0.11	0.14	0.73	
Banaan	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Kokku:	1122	32.75	42.57	151.98	
Nädala keskmine :		**1106**	**44.86**	**41.19**	**136.57**	

Lasteaia nädalamenüü

Grupp 6–7 aastased

esmaspäev, 21.september	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Täisterakaerahelbepuder	225	365	8.47	21.44	36.05	1;2
Kirss	30	20	0.30	0.03	4.71	
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Porgand	50	16	0.30	0.10	2.80	
Lõuna						
Kanastrooganov	150	140	10.72	7.00	8.64	1;2
Keedetud makaronid	150	213	6.24	1.41	42.90	1
Kaalika - õunasalat	50	25	0.38	0.15	6.04	
Seemnesegu	10	56	2.68	4.62	1.24	11
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						
Kalasupp tomatiga	180	76	9.73	1.15	6.73	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
Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Kokku:	1248	50.39	41.99	163.77	

teisipäev, 22.september	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Rukkihelbepuder	229	334	5.97	23.21	26.71	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
Valge redis	50	8	0.50	0.05	1.75	
Lõuna						
Frikadellisupp	200	109	8.33	2.79	12.69	1;3
Kakao - jogurtidessert banaaniga	155	230	4.24	13.01	23.34	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						
Tatraroog sealihaga	180	223	11.55	6.04	31.15	
Külm hapukoorekaste	20	21	0.61	1.72	0.79	2
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
Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Kokku:	1291	44.78	53.72	153.67	

Lasteaia nädalamenüü

Grupp 6–7 aastased

kolmapäev, 23.september	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Ahjuomlett	155	266	17.60	18.09	8.32	1;2;3
Toorjuustumääre	20	46	1.17	4.42	0.62	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
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Kaalikas	50	15	0.50	0.15	3.65	
Lõuna						
Hautatud kartulid kanalihaga	200	129	10.16	1.27	19.49	
Peedi - küüslaugusalat	50	24	0.82	0.35	4.45	
Marja - banaanismuuti	150	87	1.37	0.59	18.27	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						
Hakklihasupp	180	128	5.86	7.76	8.66	
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/100	60	154	5.64	2.01	24.47	1;2;3
Leivatoode - 50% valikust kiudaine sisalc	0	0	0	0	0	1;11;2;3
Ploom	70	30	0.49	0.42	6.58	
	Kokku:	1203	56.76	41.52	141.29	

neljapäev, 24.september	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Hirsipuder	225	308	5.91	19.33	27.73	2
Marja toormoos	30	11	0.26	0.04	1.87	
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Nuikapsas	50	12	0.25	0.10	3.00	
Lõuna						
Kala - köögiviljasupp	200	103	10.32	2.98	9.10	4
Kama- kohupiimakreem marjadega	155	131	9.29	3.25	15.34	1;2
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/100	60	154	5.64	2.01	24.47	1;2;3
Leivatoode - 50% valikust kiudaine sisalc	0	0	0	0	0	1;11;2;3
Õhtusöök						
Küpsetatud kartulid juustuga	180	264	16.17	10.29	27.60	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 sisalc	0	0	0	0	0	1;11;2;3
Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Kokku:	1235	57.48	43.52	147.24	

Lasteaia nädalamenüü

Grupp 6–7 aastased

reede, 25.september	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Kaheksaviljapuder	229	344	7.17	24.14	24.53	1;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						
Sealihapilaff	200	252	10.97	3.65	43.19	
Hapukapsasalat sibulaga	50	15	0.49	0.35	2.22	
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 sisalc	0	0	0	0	0	1;11;2;3
Õhtusöök						
Õuna - rukkikook	105	275	6.33	13.17	34.27	1;2;3
Maitsevesi	150	3	0.11	0.14	0.73	
Banaan	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Kokku:	1233	35.76	46.93	164.85	
Nädala keskmine :		**1242**	**49.03**	**45.54**	**154.16**	