Lasteaia nädalamenüü

Grupp 1–3 aastased

esmaspäev, 28.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Odrahelbepuder	175	336	5.85	23.82	25.21	1;2
Maasikas	20	8	0.14	0.02	1.84	
Piim, R 2,5%	80	42	2.40	2.00	3.84	2
Kaalikas	30	9	0.30	0.09	2.19	
Lõuna						
Kodune hakklihakaste	120	144	5.44	11.24	5.38	1;2
Keedetud tatar	120	141	5.00	1.44	27.85	
Hapukapsa - peedisalat	30	9	0.37	0.21	1.53	
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						
Lihtne kalasupp	150	75	7.52	2.18	6.28	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
Õun	50	20	0.10	0.18	4.95	
	Kokku:	917	31.86	42.87	100.85	

teisipäev, 29.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Nisuhelbepuder	155	307	5.17	23.07	20.71	1;2
Jõhvikapüree	20	6	0.08	0.14	1.36	
Piim, R 2,5%	80	42	2.40	2.00	3.84	2
Nuikapsas	30	7	0.15	0.06	1.80	
Lõuna						
Kanasupp	150	73	7.49	6.61	13.79	
Kõrvitsa - õunakreem riivleivaga	100	74	4.86	1.47	11.13	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
Ohtusöök						
Riisi - aedviljavorm	150	158	9.68	6.22	15.99	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	40	103	3.72	1.26	16.92	1;11;2;3
Ploom	50	21	0.35	0.30	4.70	
	Kokku:	899	37.71	42.51	107.79	

Lasteaia nädalamenüü

Grupp 1–3 aastased

kolmapäev, 30.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Neljaviljapuder	153	255	3.81	21.25	12.38	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						
Valge kalafilee koorekastmes	100	159	8.61	11.23	5.93	1;2;4
Ahjukartulid ürtidega	120	130	3.19	0.77	28.39	
Porgandisalat suvikõrvitsaga	30	10	0.24	0.21	1.44	
Seemnesegu	2	11	0.54	0.92	0.25	11
Kummeli tee	130	0	0	0	0	
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/100	0	0	0	0	0	1;2;3
Leivatoode - 50% valikust kiudaine sisalc	25	65	2.33	0.79	10.58	1;11;2;3
Õhtusöök						
Hernesupp sealihaga	130	138	9.72	2.21	20.95	1
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:	929	33.01	40.19	108.59	

neljapäev, 1.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Riisipuder	135	184	4.48	6.66	26.72	2
Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25	
Piim, R 2,5%	80	42	2.40	2.00	3.84	2
Porgand	30	10	0.18	0.06	1.68	
Lõuna						
Kodune seljanka	180	101	8.32	4.31	7.59	
Hapukoor, R 20 %	10	20	0.28	2.00	0.36	2
Kakaopuding	135	135	4.00	3.42	21.41	2
Maasika-mustsõstra toormoos	20	9	0.15	0.04	2.12	
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						
Makaronid hakklihaga	150	250	8.81	7.64	35.69	1
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	10	26	0.93	0.31	4.23	1;11;2;3
Banaan	50	52	0.60	0.15	12.15	
	Kokku:	920	32.21	27.27	132.97	

Lasteaia nädalamenüü

Grupp 1–3 aastased

reede, 2.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Piima - kaheksaviljahelbesupp	154	307	6.22	23.38	17.81	1;2
Sealihamääre	20	24	3.36	1.08	0.21	2
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
Valge redis	30	5	0.30	0.03	1.05	
Lõuna						
Koorene kana-aedviljapasta	180	304	16.48	12.09	31.70	1;2
Hiinakapsasalat tilliga	30	6	0.39	0.19	0.46	
Rabarberi - jogurtismuuti	80	40	2.02	1.44	4.89	2
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/100	0	0	0	0	0	1;2;3
Leivatoode - 50% valikust kiudaine sisalc	15	39	1.40	0.47	6.34	1;11;2;3
Õhtusöök						
Pirniaia kook	70	164	4.74	8.82	16.62	1;2;3
Maitsevesi	130	3	0.09	0.12	0.63	
Õun	50	20	0.10	0.18	4.95	
	Kokku:	937	36.03	48.11	88.89	

Nädala keskmine :	**920**	**34.16**	**40.19**	**107.82**

Lasteaia nädalamenüü

Grupp 4–5 aastased

esmaspäev, 28.september	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Odrahelbepuder	225	368	7.72	20.82	38.49	1;2
Maasikas	30	11	0.21	0.03	2.76	
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Kaalikas	40	12	0.40	0.12	2.92	
Lõuna						
Kodune hakklihakaste	130	156	5.89	12.18	5.83	1;2
Keedetud tatar	130	153	5.41	1.56	30.17	
Hapukapsa - peedisalat	40	13	0.49	0.28	2.04	
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						
Lihtne kalasupp	180	90	9.03	2.62	7.53	4
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:	1081	39.73	43.46	131.94	

teisipäev, 29.september	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Nisuhelbepuder	225	355	7.84	20.36	36.69	1;2
Jõhvikapüree	30	8	0.12	0.21	2.04	
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Nuikapsas	40	10	0.20	0.08	2.40	
Lõuna						
Kanasupp	200	98	9.99	8.81	18.39	
Kõrvitsa - õunakreem riivleivaga	135	116	6.31	1.92	19.46	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
Ohtusöök						
Riisi - aedviljavorm	180	190	11.62	7.47	19.19	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
Ploom	70	30	0.49	0.42	6.58	
	Kokku:	1056	47.01	44.87	140.02	

Lasteaia nädalamenüü

Grupp 4–5 aastased

kolmapäev, 30.september	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Neljaviljapuder	225	297	5.76	20.08	23.89	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						
Valge kalafilee koorekastmes	130	207	11.19	14.59	7.70	1;2;4
Ahjukartulid ürtidega	130	141	3.46	0.83	30.76	
Porgandisalat suvikõrvitsaga	40	13	0.32	0.28	1.93	
Seemnesegu	10	56	2.68	4.62	1.24	11
Kummeli tee	150	0	0	0	0	
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/100	25	64	2.35	0.84	10.20	1;2;3
Leivatoode - 50% valikust kiudaine sisalc	0	0	0	0	0	1;11;2;3
Õhtusöök						
Hernesupp sealihaga	180	191	13.46	3.06	29.01	1
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:	1188	46.21	48.67	141.45	

neljapäev, 1.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Riisipuder	205	246	6.84	3.94	46.03	2
Marja toormoos	30	11	0.26	0.04	1.87	
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Porgand	40	13	0.24	0.08	2.24	
Lõuna						
Kodune seljanka	200	113	9.25	4.79	8.43	
Hapukoor, R 20 %	10	20	0.28	2.00	0.36	2
Kakaopuding	155	153	4.61	3.95	23.93	2
Maasika-mustsõstra toormoos	20	9	0.15	0.04	2.12	
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						
Makaronid hakklihaga	180	300	10.57	9.17	42.83	1
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
Banaan	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Kokku:	1193	42.45	29.36	183.90	

Lasteaia nädalamenüü

Grupp 4–5 aastased

reede, 2.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Piima - kaheksaviljahelbesupp	215	291	9.41	13.89	32.14	1;2
Sealihamääre	20	24	3.36	1.08	0.21	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
Valge redis	40	6	0.40	0.04	1.40	
Lõuna						
Koorene kana-aedviljapasta	200	338	18.31	13.43	35.22	1;2
Hiinakapsasalat tilliga	40	8	0.52	0.25	0.61	
Rabarberi - jogurtismuuti	150	75	3.80	2.70	9.17	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						
Pirniaia kook	85	208	5.42	10.08	23.99	1;2;3
Maitsevesi	150	3	0.11	0.14	0.73	
Õun	60	24	0.12	0.22	5.94	
	Kokku:	1130	47.09	43.83	133.87	

Nädala keskmine :	**1130**	**44.5**	**42.04**	**146.24**

Lasteaia nädalamenüü

Grupp 6–7 aastased

esmaspäev, 28.september	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Odrahelbepuder	225	368	7.72	20.82	38.49	1;2
Maasikas	30	11	0.21	0.03	2.76	
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Kaalikas	50	15	0.50	0.15	3.65	
Lõuna						
Kodune hakklihakaste	150	180	6.80	14.05	6.73	1;2
Keedetud tatar	150	176	6.25	1.80	34.81	
Hapukapsa - peedisalat	50	16	0.61	0.35	2.55	
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
Õhtusöök						
Lihtne kalasupp	180	90	9.03	2.62	7.53	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:	1211	44.52	46.67	150.96	

teisipäev, 29.september	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Nisuhelbepuder	229	385	7.86	23.64	36.73	1;2
Jõhvikapüree	30	8	0.12	0.21	2.04	
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Nuikapsas	50	12	0.25	0.10	3.00	
Lõuna						
Kanasupp	200	98	9.99	8.81	18.39	
Kõrvitsa - õunakreem riivleivaga	155	131	7.28	2.21	21.68	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
Ohtusöök						
Riisi - aedviljavorm	180	190	11.62	7.47	19.19	2;3
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
Ploom	70	30	0.49	0.42	6.58	
	Kokku:	1205	51.81	49.80	159.20	

Lasteaia nädalamenüü

Grupp 6–7 aastased

kolmapäev, 30.september	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Neljaviljapuder	225	297	5.76	20.08	23.89	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						
Valge kalafilee koorekastmes	150	238	12.91	16.84	8.89	1;2;4
Ahjukartulid ürtidega	150	163	3.99	0.96	35.49	
Porgandisalat suvikõrvitsaga	50	16	0.41	0.35	2.41	
Seemnesegu	10	56	2.68	4.62	1.24	11
Kummeli tee	150	0	0	0	0	
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						
Hernesupp sealihaga	180	191	13.46	3.06	29.01	1
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:	1310	50.97	51.96	158.18	

neljapäev, 1.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Riisipuder	225	396	6.96	20.34	46.21	2
Marja toormoos	30	11	0.26	0.04	1.87	
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Porgand	50	16	0.30	0.10	2.80	
Lõuna						
Kodune seljanka	200	113	9.25	4.79	8.43	
Hapukoor, R 20 %	10	20	0.28	2.00	0.36	2
Kakaopuding	155	153	4.61	3.95	23.93	2
Maasika-mustsõstra toormoos	20	9	0.15	0.04	2.12	
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						
Makaronid hakklihaga	180	300	10.57	9.17	42.83	1
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
Banaan	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Kokku:	1346	42.63	45.78	184.64	

Lasteaia nädalamenüü

Grupp 6–7 aastased

reede, 2.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Piima - kaheksaviljahelbesupp	215	291	9.41	13.89	32.14	1;2
Sealihamääre	20	24	3.36	1.08	0.21	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
Valge redis	50	8	0.50	0.05	1.75	
Lõuna						
Koorene kana-aedviljapasta	200	338	18.31	13.43	35.22	1;2
Hiinakapsasalat tilliga	50	10	0.65	0.31	0.76	
Rabarberi - jogurtismuuti	150	75	3.80	2.70	9.17	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						
Pirniaia kook	95	231	6.10	11.34	26.36	1;2;3
Maitsevesi	150	3	0.11	0.14	0.73	
Õun	60	24	0.12	0.22	5.94	
	Kokku:	1260	51.76	46.50	153.06	
Nädala keskmine :		**1267**	**48.34**	**48.14**	**161.21**	