Lasteaia nädalamenüü

Grupp 1–3 aastased

esmaspäev, 31.august	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad ,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Odrahelbepuder	155	316	5.09	23.37	21.88	1;2
Mustsõstar	20	10	0.22	0.08	2.72	
Piim, R 2,5%	100	53	3.00	2.50	4.80	2
Porgand	30	10	0.18	0.06	1.68	
Lõuna						
Karrine kanakaste	100	86	6.49	4.07	5.55	2
Keedetud makaronid	120	171	4.99	1.13	34.32	1
Kaalikasalat	30	14	0.28	0.09	3.43	
Maitsevesi	130	3	0.09	0.12	0.63	
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/100g	0	0	0	0	0	1;2;3
Leivatoode - 50% valikust kiudaine sisaldus	20	52	1.86	0.63	8.46	1;11;2;3
Õhtusöök						
Koorene kalasupp	100	68	5.20	3.38	4.05	2;4
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/100g	0	0	0	0	0	1;2;3
Leivatoode - 50% valikust kiudaine sisaldus	20	52	1.86	0.63	8.46	1;11;2;3
Õun	50	20	0.10	0.18	4.95	
	Kokku:	853	29.36	36.24	100.93	

teisipäev, 1.september	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad ,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Neljaviljapuder	155	270	3.82	22.89	12.39	1;2
Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25	
Piim, R 2,5%	100	53	3.00	2.50	4.80	2
Värske kurk	30	3	0.21	0	0.42	
Lõuna						
Talupojasupp sealihaga	200	107	8.65	3.05	11.50	1;9
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Kohupiimamaius kaerahelvestega	80	109	7.23	3.02	13.86	1;2
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/100g	0	0	0	0	0	1;2;3
Leivatoode - 50% valikust kiudaine sisaldus	20	52	1.86	0.63	8.46	1;11;2;3
Õhtusöök						
Tatrapuder	150	176	6.25	1.80	34.81	
Külm jogurtikaste	20	11	0.64	0.49	0.89	2
Maitsevesi	130	3	0.09	0.12	0.63	
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/100g	0	0	0	0	0	1;2;3
Leivatoode - 50% valikust kiudaine sisaldus	20	52	1.86	0.63	8.46	1;11;2;3
Banaan	50	52	0.60	0.15	12.15	
	Kokku:	935	34.95	39.31	110.34	

Lasteaia nädalamenüü

Grupp 1–3 aastased

kolmapäev, 2.september	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad ,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Hirsipuder	150	240	3.88	18.30	14.84	2
Maasika-mustsõstra toormoos	20	9	0.15	0.04	2.12	
Piim, R 2,5%	100	53	3.00	2.50	4.80	2
Valge redis	30	5	0.30	0.03	1.05	
Lõuna						
Värskekapsa - hakklihahautis	120	99	5.06	7.06	4.41	
Keedetud kartulid	120	125	3.19	0.17	28.39	
Peedi - küüslaugusalat	30	15	0.49	0.21	2.67	
Seemnesegu	10	56	2.68	4.62	1.24	11
Keefiri - mangokokteil	130	72	3.28	2.54	9.62	2
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/100g	0	0	0	0	0	1;2;3
Leivatoode - 50% valikust kiudaine sisaldus	20	52	1.86	0.63	8.46	1;11;2;3
Õhtusöök						
Läätse-köögiviljapüreesupp	150	99	5.28	3.38	12.34	2
Röstitud sepikukuubikud	10	41	2.05	0.65	6.14	1
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/100g	0	0	0	0	0	1;2;3
Leivatoode - 50% valikust kiudaine sisaldus	20	52	1.86	0.63	8.46	1;11;2;3
Õun	50	20	0.10	0.18	4.95	
	Kokku:	937	33.18	40.94	109.49	

neljapäev, 3.september	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad ,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Maitsestamata jogurt	120	136	6.42	5.16	16.74	2;1;6
Ürdimääre	10	24	0.61	2.29	0.33	2
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/100g	0	0	0	0	0	1;2;3
Leivatoode - 50% valikust kiudaine sisaldus	20	52	1.86	0.63	8.46	1;11;2;3
Nuikapsas	30	7	0.15	0.06	1.80	
Lõuna						
Kana - nuudlisupp	150	75	7.59	5.60	12.56	1;9
Maasikakreem riisiga	135	214	2.73	14.63	17.74	2
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/100g	0	0	0	0	0	1;2;3
Leivatoode - 50% valikust kiudaine sisaldus	20	52	1.86	0.63	8.46	1;11;2;3
Õhtusöök						
Sealiha ahjuvorm	150	218	12.56	12.22	14.61	2;3
Maitsevesi	130	3	0.09	0.12	0.63	
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/100g	0	0	0	0	0	1;2;3
Leivatoode - 50% valikust kiudaine sisaldus	20	52	1.86	0.63	8.46	1;11;2;3
Pirn	50	21	0.20	0.20	5.30	
	Kokku:	853	35.93	42.17	95.09	

Lasteaia nädalamenüü

Grupp 1–3 aastased

reede, 4.september	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad ,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Piima - täisterakaerahelbesupp	155	270	3.99	23.07	12.05	1;2
Sealihamääre	25	30	4.20	1.36	0.26	2
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/100g	0	0	0	0	0	1;2;3
Leivatoode - 50% valikust kiudaine sisaldus	20	52	1.86	0.63	8.46	1;11;2;3
Kaalikas	30	9	0.30	0.09	2.19	
Lõuna						
Kalapada	120	71	9.08	2.07	4.13	4
Keedetud riis	120	153	3.02	1.06	32.76	
Valge redise - porgandisalat	30	8	0.23	0.05	1.53	
Mahlajook	130	31	0.02	0.02	7.47	
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/100g	0	0	0	0	0	1;2;3
Leivatoode - 50% valikust kiudaine sisaldus	20	52	1.86	0.63	8.46	1;11;2;3
Õhtusöök						
Marja - rukkikook	80	184	4.97	9.47	20.20	1;2;3
Maitsevesi	130	3	0.09	0.12	0.63	
Õun	50	20	0.10	0.18	4.95	
	Kokku:	883	29.72	38.75	103.09	
Nädala keskmine :		**892**	**32.63**	**39.48**	**103.79**	

Lasteaia nädalamenüü

Grupp 4–5 aastased

esmaspäev, 31.august	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad, g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Odrahelbepuder	229	398	7.74	24.10	38.53	1;2
Mustsõstar	40	20	0.44	0.16	5.44	
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Porgand	40	13	0.24	0.08	2.24	
Lõuna						
Karrine kanakaste	130	111	8.44	5.29	7.22	2
Keedetud makaronid	130	185	5.41	1.22	37.18	1
Kaalikasalat	40	19	0.38	0.11	4.57	
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
Õhtusöök						
Koorene kalasupp	180	122	9.35	6.09	7.29	2;4
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:	1119	41.64	42.56	140.59	

teisipäev, 1.september	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad, g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Neljaviljapuder	215	222	5.70	11.88	23.80	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
Värske kurk	40	4	0.28	0	0.56	
Lõuna						
Talupojasupp sealihaga	200	107	8.65	3.05	11.50	1;9
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Kohupiimamaius kaerahelvestega	135	198	11.75	4.90	27.52	1;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
Õhtusöök						
Tatrapuder	180	212	7.50	2.16	41.77	
Külm jogurtikaste	30	16	0.97	0.74	1.33	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 sisald	0	0	0	0	0	1;11;2;3
Banaan	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Kokku:	1105	46.01	32.24	157.27	

Lasteaia nädalamenüü

Grupp 4–5 aastased

kolmapäev, 2.september	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad, g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Hirsipuder	225	308	5.91	19.33	27.73	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
Valge redis	40	6	0.40	0.04	1.40	
Lõuna						
Värskekapsa - hakklihahautis	130	108	5.48	7.65	4.78	
Keedetud kartulid	130	135	3.46	0.18	30.76	
Peedi - küüslaugusalat	40	19	0.66	0.28	3.56	
Seemnesegu	10	56	2.68	4.62	1.24	11
Keefiri - mangokokteil	150	83	3.79	2.92	11.10	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
Õhtusöök						
Läätse-köögiviljapüreesupp	180	119	6.34	4.05	14.80	2
Röstitud sepikukuubikud	10	41	2.05	0.65	6.14	1
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:	1138	40.53	45.16	142.08	

neljapäev, 3.september	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad, g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Maitsestamata jogurt	135	198	8.03	6.48	27.99	2;1;6
Ürdimääre	10	24	0.61	2.29	0.33	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
Nuikapsas	40	10	0.20	0.08	2.40	
Lõuna						
Kana - nuudlisupp	200	100	10.12	7.47	16.75	1;9
Maasikakreem riisiga	155	243	3.15	16.89	19.70	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
Õhtusöök						
Sealiha ahjuvorm	180	262	15.08	14.66	17.53	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 sisald	0	0	0	0	0	1;11;2;3
Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Kokku:	1101	46.04	51.29	129.54	

Lasteaia nädalamenüü

Grupp 4–5 aastased

reede, 4.september	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad, g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Piima - täisterakaerahelbesupp	228	320	6.04	22.82	23.40	1;2
Sealihamääre	25	30	4.20	1.36	0.26	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						
Kalapada	130	77	9.84	2.25	4.47	4
Keedetud riis	130	166	3.28	1.15	35.49	
Valge redise - porgandisalat	40	11	0.31	0.06	2.04	
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 sisalc	0	0	0	0	0	1;11;2;3
Õhtusöök						
Marja - rukkikook	95	227	5.59	10.65	27.71	1;2;3
Maitsevesi	150	3	0.11	0.14	0.73	
Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Kokku:	1090	36.51	41.16	141.11	
Nädala keskmine :		**1111**	**42.15**	**42.48**	**142.12**	

Lasteaia nädalamenüü

Grupp 6–7 aastased

esmaspäev, 31.august	Kogus, g	Energia kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Odrahelbepuder	229	398	7.74	24.10	38.53	1;2
Mustsõstar	40	20	0.44	0.16	5.44	
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Porgand	50	16	0.30	0.10	2.80	
Lõuna						
Karrine kanakaste	150	129	9.73	6.11	8.33	2
Keedetud makaronid	150	213	6.24	1.41	42.90	1
Kaalikasalat	50	24	0.48	0.14	5.72	
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						
Koorene kalasupp	180	122	9.35	6.09	7.29	2;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:	1224	45.80	44.30	157.29	

teisipäev, 1.september	Kogus, g	Energia kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Neljaviljapuder	229	327	5.78	23.36	23.93	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
Värske kurk	50	5	0.35	0	0.70	
Lõuna						
Talupojasupp sealihaga	200	107	8.65	3.05	11.50	1;9
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Kohupiimamaius kaerahelvestega	135	198	11.75	4.90	27.52	1;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						
Tatrapuder	180	212	7.50	2.16	41.77	
Külm jogurtikaste	30	16	0.97	0.74	1.33	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
Banaan	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Kokku:	1237	47.10	44.06	161.62	

Lasteaia nädalamenüü

Grupp 6–7 aastased

kolmapäev, 2.september	Kogus, g	Energia kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Hirsipuder	225	308	5.91	19.33	27.73	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
Valge redis	50	8	0.50	0.05	1.75	
Lõuna						
Värskekapsa - hakklihahautis	150	124	6.32	8.83	5.52	
Keedetud kartulid	150	156	3.99	0.21	35.49	
Peedi - küüslaugusalat	50	24	0.82	0.35	4.45	
Seemnesegu	10	56	2.68	4.62	1.24	11
Keefiri - mangokokteil	150	83	3.79	2.92	11.10	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						
Läätse-köögiviljapüreesupp	180	119	6.34	4.05	14.80	2
Röstitud sepikukuubikud	10	41	2.05	0.65	6.14	1
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:	1284	45.92	47.79	165.11	

neljapäev, 3.september	Kogus, g	Energia kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Maitsestamata jogurt	165	214	8.99	7.23	29.25	2;1;6
Ürdimääre	20	48	1.22	4.57	0.66	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
Nuikapsas	50	12	0.25	0.10	3.00	
Lõuna						
Kana - nuudlisupp	200	100	10.12	7.47	16.75	1;9
Maasikakreem riisiga	155	243	3.15	16.89	19.70	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						
Sealiha ahjuvorm	180	262	15.08	14.66	17.53	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:	1220	50.48	55.35	143.97	

Lasteaia nädalamenüü

Grupp 6–7 aastased

reede, 4.september	Kogus, g	Energia kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Piima - täisterakaerahelbesupp	225	298	6.02	20.36	23.37	1;2
Sealihamääre	25	30	4.20	1.36	0.26	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						
Kalapada	150	89	11.36	2.59	5.16	4
Keedetud riis	150	192	3.78	1.33	40.95	
Valge redise - porgandisalat	50	13	0.39	0.08	2.55	
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
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						
Marja - rukkikook	105	250	6.21	11.83	30.24	1;2;3
Maitsevesi	150	3	0.11	0.14	0.73	
Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Kokku:	1236	43.07	41.79	167.32	
Nädala keskmine :		**1240**	**46.47**	**46.66**	**159.06**	