Lasteaia nädalamenüü

Grupp 1–3 aastased

esmaspäev, 16.november	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Rukkihelbepuder	155	275	3.94	22.79	14.20	1;2
Maasikas	20	8	0.14	0.02	1.84	
Pria piim, R 2.5 %	100	53	3.00	2.50	4.80	2
Värske kurk	30	3	0.21	0	0.42	
Lõuna						
Karrine kanakaste	100	86	6.49	4.07	5.55	2
Keedetud tatar	100	118	4.16	1.20	23.20	
Kõrvitsa - kaalikasalat	30	14	0.25	0.20	3.02	
Seemnesegu	2	11	0.54	0.92	0.25	11
Maitsevesi	130	3	0.09	0.12	0.63	
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/10(	0	0	0	0	0	1;2;3
Leivatoode - 50% valikust kiudaine sisal	40	103	3.72	1.26	16.92	1;11;2;3
Õhtusöök						
Värskekapsasupp sealihaga	130	58	5.40	1.92	4.93	
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/10(	0	0	0	0	0	1;2;3
Leivatoode - 50% valikust kiudaine sisal	40	103	3.72	1.26	16.92	1;11;2;3
Pirn	50	21	0.20	0.20	5.30	
	Kokku:	855	31.86	36.46	97.98	

teisipäev, 17.november	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Täisterakaerahelbepuder	155	314	5.58	23.78	20.29	1;2
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00	
Pria piim, R 2.5 %	80	42	2.40	2.00	3.84	2
Nuikapsas	30	7	0.15	0.06	1.80	
Lõuna						
Kõrvitsa -hernesupp sealihaga	150	108	9.22	2.29	13.77	9
Leivavaht	80	99	1.81	0.46	20.60	1
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/10(	0	0	0	0	0	1;2;3
Leivatoode - 50% valikust kiudaine sisal	30	78	2.79	0.94	12.69	1;11;2;3
Õhtusöök						
Lõhe-kartuli pajaroog	100	124	9.43	5.87	8.77	4
Maitsevesi	130	3	0.09	0.12	0.63	
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/10(	0	0	0	0	0	1;2;3
Leivatoode - 50% valikust kiudaine sisal	30	78	2.79	0.94	12.69	1;11;2;3
Õun	50	20	0.10	0.18	4.95	
	Kokku:	943	35.86	37.89	113.43	

Lasteaia nädalamenüü

Grupp 1–3 aastased

kolmapäev, 18.november	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Munapuder	80	115	8.73	7.43	3.33	1;2;3
Maksapasteedi määre	20	23	2.55	1.15	0.63	2
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/10(	0	0	0	0	0	1;2;3
Leivatoode - 50% valikust kiudaine sisal(	30	78	2.79	0.94	12.69	1;11;2;3
Pria piim, R 2.5 %	80	42	2.40	2.00	3.84	2
Porgand	30	10	0.18	0.06	1.68	
Lõuna						
Läti stiilis kana õunte ja sibulatega	100	100	12.23	4.11	3.90	
Keedetud riis	100	128	2.52	0.88	27.30	
Hiinakapsasalat värske kurgiga	30	5	0.33	0.17	0.45	
Keefiri - mangokokteil	100	55	2.52	1.95	7.40	2
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/10(	0	0	0	0	0	1;2;3
Leivatoode - 50% valikust kiudaine sisal(	30	78	2.79	0.94	12.69	1;11;2;3
Õhtusöök						
Juurviljapüreesupp	130	93	4.38	2.92	12.37	2
Röstitud sepikukuubikud	10	41	2.05	0.65	6.14	1
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/10(	0	0	0	0	0	1;2;3
Leivatoode - 50% valikust kiudaine sisal(	40	103	3.72	1.26	16.92	1;11;2;3
Banaan	50	52	0.60	0.15	12.15	
	Kokku:	923	47.79	24.61	121.49	

neljapäev, 19.november	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Neljaviljapuder	155	270	3.82	22.89	12.39	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
Kaalikas	30	9	0.30	0.09	2.19	
Lõuna						
Kalasupp sulajuustuga	150	138	10.80	8.37	5.03	2;4
Kohupiimakreem marjadega	90	105	4.39	7.63	4.09	2
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/10(	0	0	0	0	0	1;2;3
Leivatoode - 50% valikust kiudaine sisal(	30	78	2.79	0.94	12.69	1;11;2;3
Õhtusöök						
Tatar hakklihaga	130	173	6.81	6.65	21.49	
Maitsevesi	130	3	0.09	0.12	0.63	
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/10(	0	0	0	0	0	1;2;3
Leivatoode - 50% valikust kiudaine sisal(	30	78	2.79	0.94	12.69	1;11;2;3
Õun	50	20	0.10	0.18	4.95	
	Kokku:	923	34.41	49.84	81.86	

Lasteaia nädalamenüü

Grupp 1–3 aastased

reede, 20.november	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Riisipuder	152	312	4.58	20.60	26.88	2
Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25	
Piim, R 2,5%	80	42	2.40	2.00	3.84	2
Kapsas	30	7	0.33	0.06	1.62	
Lõuna						
Hautatud kartulid tomati ja sealihaga	150	111	7.00	2.40	15.73	
Peedi - küüslaugusalat	30	15	0.49	0.21	2.67	
Seemnesegu	2	11	0.54	0.92	0.25	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 sisal	40	103	3.72	1.26	16.92	1;11;2;3
Õhtusöök						
Purukook õuntega	90	253	4.57	17.43	19.81	1;2;3
Maitsevesi	130	3	0.09	0.12	0.63	
Pirn	50	21	0.20	0.20	5.30	
	Kokku:	917	24.12	45.25	102.37	
Nädala keskmine :		**912**	**34.81**	**38.81**	**103.43**	

Lasteaia nädalamenüü

Grupp 4–5 aastased

esmaspäev, 16.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Rukkihelbepuder	160	295	3.94	22.79	19.19	1;2
Maasikas	20	8	0.14	0.02	1.84	
Pria piim, R 2.5 %	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Värske kurk	40	4	0.28	0	0.56	
Lõuna						
Karrine kanakaste	130	111	8.44	5.29	7.22	2
Keedetud tatar	130	153	5.41	1.56	30.17	
Kõrvitsa - kaalikasalat	40	18	0.34	0.27	4.02	
Seemnesegu	10	56	2.68	4.62	1.24	11
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 sisal	0	0	0	0	0	1;11;2;3
Õhtusöök						
Värskekapsasupp sealihaga	130	58	5.40	1.92	4.93	
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/100	50	128	4.70	1.67	20.39	1;2;3
Leivatoode - 50% valikust kiudaine sisal	0	0	0	0	0	1;11;2;3
Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Kokku:	1059	40.17	43.35	124.10	

teisipäev, 17.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Täisterakaerahelbepuder	155	297	5.55	19.68	25.24	1;2
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00	
Pria piim, R 2.5 %	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Nuikapsas	40	10	0.20	0.08	2.40	
Lõuna						
Kõrvitsa -hernesupp sealihaga	200	145	12.30	3.06	18.36	9
Leivavaht	105	144	2.26	0.58	30.73	1
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/100	40	103	3.76	1.34	16.31	1;2;3
Leivatoode - 50% valikust kiudaine sisal	0	0	0	0	0	1;11;2;3
Õhtusöök						
Lõhe-kartuli pajaroog	130	161	12.26	7.63	11.40	4
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 sisal	0	0	0	0	0	1;11;2;3
Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Kokku:	1129	45.59	38.47	147.81	

Lasteaia nädalamenüü

Grupp 4–5 aastased

kolmapäev, 18.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Munapuder	105	181	10.94	13.38	4.21	1;2;3
Maksapasteedi määre	20	23	2.55	1.15	0.63	2
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/100	40	103	3.76	1.34	16.31	1;2;3
Leivatoode - 50% valikust kiudaine sisal	0	0	0	0	0	1;11;2;3
Pria piim, R 2.5 %	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Porgand	40	13	0.24	0.08	2.24	
Lõuna						
Läti stiilis kana õunte ja sibulatega	130	130	15.89	5.34	5.07	
Keedetud riis	130	166	3.28	1.15	35.49	
Hiinakapsasalat värske kurgiga	40	7	0.44	0.23	0.59	
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 sisal	0	0	0	0	0	1;11;2;3
Õhtusöök						
Juurviljapüreesupp	130	93	4.38	2.92	12.37	2
Röstitud sepikukuubikud	10	41	2.05	0.65	6.14	1
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/100	40	103	3.76	1.34	16.31	1;2;3
Leivatoode - 50% valikust kiudaine sisal	0	0	0	0	0	1;11;2;3
Banaan	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Kokku:	1158	58.49	34.83	145.70	

neljapäev, 19.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Neljaviljapuder	155	252	3.79	18.79	17.34	1;2
Maasika toormoos	20	8	0.12	0.03	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						
Kalasupp sulajuustuga	200	184	14.40	11.16	6.71	2;4
Kohupiimakreem marjadega	155	196	7.32	12.72	11.80	2
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/100	40	103	3.76	1.34	16.31	1;2;3
Leivatoode - 50% valikust kiudaine sisal	0	0	0	0	0	1;11;2;3
Õhtusöök						
Tatar hakklihaga	130	173	6.81	6.65	21.49	
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 sisal	0	0	0	0	0	1;11;2;3
Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Kokku:	1128	44.36	55.66	108.41	

Lasteaia nädalamenüü

Grupp 4–5 aastased

reede, 20.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Riisipuder	155	317	4.57	18.96	31.85	2
Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25	
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Kapsas	40	10	0.44	0.08	2.16	
Lõuna						
Hautatud kartulid tomati ja sealihaga	200	148	9.34	3.20	20.97	
Peedi - küüslaugusalat	40	19	0.66	0.28	3.56	
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	40	103	3.76	1.34	16.31	1;2;3
Leivatoode - 50% valikust kiudaine sisal	0	0	0	0	0	1;11;2;3
Õhtusöök						
Purukook õuntega	95	273	4.57	17.43	24.80	1;2;3
Maitsevesi	150	3	0.11	0.14	0.73	
Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Kokku:	1069	30.36	49.50	124.91	
Nädala keskmine :		**1109**	**43.79**	**44.36**	**130.19**	

Lasteaia nädalamenüü

Grupp 6–7 aastased

esmaspäev, 16.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Rukkihelbepuder	230	342	5.98	24.03	26.71	1;2
Maasikas	20	8	0.14	0.02	1.84	
Pria piim, R 2.5 %	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Värske kurk	50	5	0.35	0	0.70	
Lõuna						
Karrine kanakaste	150	129	9.73	6.11	8.33	2
Keedetud tatar	150	176	6.25	1.80	34.81	
Kõrvitsa - kaalikasalat	50	23	0.42	0.34	5.03	
Seemnesegu	10	56	2.68	4.62	1.24	11
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						
Värskekapsasupp sealihaga	180	81	7.48	2.66	6.82	
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
Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Kokku:	1200	47.51	46.80	144.49	

teisipäev, 17.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Täisterakaerahelbepuder	225	365	8.47	21.44	36.05	1;2
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00	
Pria piim, R 2.5 %	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Nuikapsas	50	12	0.25	0.10	3.00	
Lõuna						
Kõrvitsa -hernesupp sealihaga	200	145	12.30	3.06	18.36	9
Leivavaht	105	144	2.26	0.58	30.73	1
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	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						
Lõhe-kartuli pajaroog	180	223	16.98	10.56	15.79	4
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:	1262	53.28	43.18	163.61	

Lasteaia nädalamenüü

Grupp 6–7 aastased

kolmapäev, 18.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Munapuder	105	181	10.94	13.38	4.21	1;2;3
Maksapasteedi määre	20	23	2.55	1.15	0.63	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
Pria piim, R 2.5 %	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Porgand	50	16	0.30	0.10	2.80	
Lõuna						
Läti stiilis kana õunte ja sibulatega	150	150	18.34	6.16	5.85	
Keedetud riis	150	192	3.78	1.33	40.95	
Hiinakapsasalat värske kurgiga	50	9	0.56	0.29	0.74	
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 sisalc	0	0	0	0	0	1;11;2;3
Õhtusöök						
Juurviljapüreesupp	180	128	6.06	4.05	17.12	2
Röstitud sepikukuubikud	10	41	2.05	0.65	6.14	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
Banaan	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Kokku:	1245	63.30	37.04	157.40	

neljapäev, 19.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Neljaviljapuder	225	297	5.76	20.08	23.89	1;2
Maasika toormoos	20	8	0.12	0.03	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						
Kalasupp sulajuustuga	200	184	14.40	11.16	6.71	2;4
Kohupiimakreem marjadega	155	196	7.32	12.72	11.80	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						
Tatar hakklihaga	180	239	9.43	9.21	29.75	
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:	1242	49.05	59.54	123.95	

Lasteaia nädalamenüü

Grupp 6–7 aastased

reede, 20.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Riisipuder	230	434	6.99	24.44	46.25	2
Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25	
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Kapsas	50	12	0.55	0.10	2.70	
Lõuna						
Hautatud kartulid tomati ja sealihaga	200	148	9.34	3.20	20.97	
Peedi - küüslaugusalat	50	24	0.82	0.35	4.45	
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	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						
Purukook õuntega	105	301	5.07	19.36	27.00	1;2;3
Maitsevesi	150	3	0.11	0.14	0.73	
Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Kokku:	1221	33.55	57.00	142.94	
Nädala keskmine :		**1234**	**49.34**	**48.71**	**146.48**	