Lasteaia nädalamenüü

Grupp 1–3 aastased

esmaspäev, 30.november	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Viieviljapuder	154	277	4.01	22.10	14.42	1;2
Marjasegu	20	7	0.20	0.02	1.12	
Pria piim, R 2.5 %	80	42	2.40	2.00	3.84	2
Kapsas	30	7	0.33	0.06	1.62	
Lõuna						
Chilli con carne veisehakklihaga	130	120	10.90	2.63	14.46	
Keedetud makaronid	100	142	4.16	0.94	28.60	1
Peedisalat õunaga	30	23	0.29	1.28	2.77	
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 sisa	30	78	2.79	0.94	12.69	1;11;2;3
Õhtusöök						
Kala - köögiviljasupp	100	51	5.16	1.49	4.55	4
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/10	0	0	0	0	0	1;2;3
Leivatoode - 50% valikust kiudaine sisa	40	103	3.72	1.26	16.92	1;11;2;3
Pirn	50	21	0.20	0.20	5.30	
	Kokku:	887	34.79	33.96	107.17	

teisipäev, 1.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Riisipuder	136	192	4.49	7.48	26.73	2
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00	
Pria piim, R 2.5 %	100	53	3.00	2.50	4.80	2
Nuikapsas	30	7	0.15	0.06	1.80	
Lõuna						
Kõrvitsapüreesupp kanalihaga	150	83	6.93	3.15	6.83	2
Röstitud sepikukuubikud	10	41	2.05	0.65	6.14	1
Kakao-kohupiimavaht	80	125	6.44	9.23	3.54	2
Marjakaste	20	8	0.15	0.04	1.38	
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/10	0	0	0	0	0	1;2;3
Leivatoode - 50% valikust kiudaine sisa	30	78	2.79	0.94	12.69	1;11;2;3
Õhtusöök						
Makaronid hakklihaga	130	216	7.64	6.62	30.94	1
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 sisa	30	78	2.79	0.94	12.69	1;11;2;3
Õun	50	20	0.10	0.18	4.95	
	Kokku:	948	36.62	31.91	124.12	

Lasteaia nädalamenüü

Grupp 1–3 aastased

kolmapäev, 2.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Rukkihelbepuder	155	275	3.94	22.79	14.20	1;2
Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25	
Pria piim, R 2.5 %	100	53	3.00	2.50	4.80	2
Porgand	30	10	0.18	0.06	1.68	
Lõuna						
Hautatud sealiha ja köögiviljad praeleem	130	86	7.09	2.07	9.39	
Keedetud tatar	100	118	4.16	1.20	23.20	
Hiinakapsasalat paprikaga	30	6	0.35	0.19	0.67	
Seemnesegu	15	85	4.01	6.93	1.86	11
Maasika-mango jogurtikokteil	130	68	2.97	2.21	9.76	2
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/10	0	0	0	0	0	1;2;3
Leivatoode - 50% valikust kiudaine sisa	30	78	2.79	0.94	12.69	1;11;2;3
Õhtusöök						
Köögiviljasupp lihata	130	35	1.10	0.19	7.51	9
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/10	0	0	0	0	0	1;2;3
Leivatoode - 50% valikust kiudaine sisa	40	103	3.72	1.26	16.92	1;11;2;3
Mandariin	50	15	0.35	0.05	3.55	
	Kokku:	939	33.84	40.42	107.48	

neljapäev, 3.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Keedetud muna	47	110	5.04	9.86	0.18	3;2
Juustuvõie	20	96	3.54	9.02	0.13	2
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/10	0	0	0	0	0	1;2;3
Leivatoode - 50% valikust kiudaine sisa	20	52	1.86	0.63	8.46	1;11;2;3
Piim, R 2,5%	100	53	3.00	2.50	4.80	2
Kaalikas	30	9	0.30	0.09	2.19	
Lõuna						
Koorene lõhesupp	180	168	10.90	10.70	7.25	2;4
Kõrvitsa-õunavaht	85	166	1.22	14.08	8.93	2
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/10	0	0	0	0	0	1;2;3
Leivatoode - 50% valikust kiudaine sisa	10	26	0.93	0.31	4.23	1;11;2;3
Õhtusöök						
Mulgipuder sealihaga	130	139	7.25	3.06	21.33	1;2
Hapukoor, R 20 %	10	20	0.28	2.00	0.36	2
Hibiskuse tee	130	0	0	0	0	
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/10	0	0	0	0	0	1;2;3
Leivatoode - 50% valikust kiudaine sisa	20	52	1.86	0.63	8.46	1;11;2;3
Banaan	50	52	0.60	0.15	12.15	
	Kokku:	943	36.78	53.03	78.47	

Lasteaia nädalamenüü

Grupp 1–3 aastased

reede, 4.detsember	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Hirsipuder	144	195	3.84	13.38	14.79	2
Maasika toormoos	20	8	0.12	0.03	1.87	
Piim, R 2,5%	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Valge redis	30	5	0.30	0.03	1.05	
Lõuna						
Riisiroog kanalihaga	180	207	10.42	2.11	35.88	
Porgandisalat pirniga	30	12	0.15	0.23	2.28	
Mahlajook	130	31	0.02	0.02	7.47	
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/10	0	0	0	0	0	1;2;3
Leivatoode - 50% valikust kiudaine sisa	30	78	2.79	0.94	12.69	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:	808	26.55	29.63	107.81	
Nädala keskmine :		**905**	**33.72**	**37.79**	**105.01**	

Lasteaia nädalamenüü

Grupp 4–5 aastased

esmaspäev, 30.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Viieviljapuder	160	305	4.02	22.92	19.41	1;2
Marjasegu	20	7	0.20	0.02	1.12	
Pria piim, R 2.5 %	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Kapsas	40	10	0.44	0.08	2.16	
Lõuna						
Chilli con carne veisehakklihaga	130	120	10.90	2.63	14.46	
Keedetud makaronid	130	185	5.41	1.22	37.18	1
Peedisalat õunaga	40	31	0.39	1.71	3.70	
Seemnesegu	5	28	1.34	2.31	0.62	11
Maitsevesi	150	3	0.11	0.14	0.73	
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/10	30	77	2.82	1.00	12.23	1;2;3
Leivatoode - 50% valikust kiudaine sisa	0	0	0	0	0	1;11;2;3
Õhtusöök						
Kala - köögiviljasupp	130	67	6.71	1.94	5.92	4
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/10	50	128	4.70	1.67	20.39	1;2;3
Leivatoode - 50% valikust kiudaine sisa	0	0	0	0	0	1;11;2;3
Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Kokku:	1056	41.07	39.04	131.34	

teisipäev, 1.detsember	Kogus, g	Energia kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Riisipuder	145	242	4.51	10.76	31.76	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						
Kõrvitsapüreesupp kanalihaga	200	111	9.24	4.19	9.11	2
Röstitud sepikukuubikud	10	41	2.05	0.65	6.14	1
Kakao-kohupiimavaht	105	177	8.05	11.54	9.41	2
Marjakaste	20	8	0.15	0.04	1.38	
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/10	30	77	2.82	1.00	12.23	1;2;3
Leivatoode - 50% valikust kiudaine sisa	0	0	0	0	0	1;11;2;3
Õhtusöök						
Makaronid hakklihaga	130	216	7.64	6.62	30.94	1
Maitsevesi	150	3	0.11	0.14	0.73	
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/10	50	128	4.70	1.67	20.39	1;2;3
Leivatoode - 50% valikust kiudaine sisa	0	0	0	0	0	1;11;2;3
Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Kokku:	1151	43.36	40.06	148.42	

Lasteaia nädalamenüü

Grupp 4–5 aastased

kolmapäev, 2.detsember	Kogus, g	Energia kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Rukkihelbepuder	160	295	3.94	22.79	19.19	1;2
Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25	
Pria piim, R 2.5 %	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Porgand	40	13	0.24	0.08	2.24	
Lõuna						
Hautatud sealiha ja köögiviljad praeleem	130	86	7.09	2.07	9.39	
Keedetud tatar	130	153	5.41	1.56	30.17	
Hiinakapsasalat paprikaga	40	9	0.47	0.25	0.89	
Seemnesegu	10	56	2.68	4.62	1.24	11
Maasika-mango jogurtikokteil	150	79	3.43	2.55	11.26	2
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/10	40	103	3.76	1.34	16.31	1;2;3
Leivatoode - 50% valikust kiudaine sisa	0	0	0	0	0	1;11;2;3
Õhtusöök						
Köögiviljasupp lihata	130	35	1.10	0.19	7.51	9
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/10	50	128	4.70	1.67	20.39	1;2;3
Leivatoode - 50% valikust kiudaine sisa	0	0	0	0	0	1;11;2;3
Mandariin	70	21	0.49	0.07	4.97	
	Kokku:	1051	37.24	40.34	130.81	

neljapäev, 3.detsember	Kogus, g	Energia kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Keedetud muna	55	170	5.09	16.42	0.26	3;2
Juustuvõie	20	96	3.54	9.02	0.13	2
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/10	30	77	2.82	1.00	12.23	1;2;3
Leivatoode - 50% valikust kiudaine sisa	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						
Koorene lõhesupp	200	187	12.12	11.88	8.05	2;4
Kõrvitsa-õunavaht	105	203	1.53	17.60	9.91	2
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/10	20	51	1.88	0.67	8.16	1;2;3
Leivatoode - 50% valikust kiudaine sisa	0	0	0	0	0	1;11;2;3
Õhtusöök						
Mulgipuder sealihaga	130	139	7.25	3.06	21.33	1;2
Hapukoor, R 20 %	10	20	0.28	2.00	0.36	2
Hibiskuse tee	150	0	0	0	0	
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/10	40	103	3.76	1.34	16.31	1;2;3
Leivatoode - 50% valikust kiudaine sisa	0	0	0	0	0	1;11;2;3
Banaan	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Kokku:	1197	43.26	66.44	102.67	

Lasteaia nädalamenüü

Grupp 4–5 aastased

reede, 4.detsember	Kogus, g	Energia kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Hirsipuder	160	297	3.91	22.40	19.87	2
Maasika toormoos	20	8	0.12	0.03	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						
Riisiroog kanalihaga	200	229	11.57	2.34	39.87	
Porgandisalat pirniga	40	16	0.20	0.30	3.04	
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/10	50	128	4.70	1.67	20.39	1;2;3
Leivatoode - 50% valikust kiudaine sisa	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:	1069	31.13	42.14	138.96	
Nädala keskmine :		**1105**	**39.21**	**45.6**	**130.44**	

Lasteaia nädalamenüü

Grupp 6–7 aastased

esmaspäev, 30.november	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad, g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Viieviljapuder	230	358	6.10	24.22	27.05	1;2
Marjasegu	20	7	0.20	0.02	1.12	
Pria piim, R 2.5 %	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Kapsas	50	12	0.55	0.10	2.70	
Lõuna						
Chilli con carne veisehakklihaga	150	138	12.58	3.04	16.68	
Keedetud makaronid	150	213	6.24	1.41	42.90	1
Peedisalat õunaga	50	39	0.48	2.14	4.62	
Seemnesegu	5	28	1.34	2.31	0.62	11
Maitsevesi	150	3	0.11	0.14	0.73	
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/10	30	77	2.82	1.00	12.23	1;2;3
Leivatoode - 50% valikust kiudaine sisa	0	0	0	0	0	1;11;2;3
Õhtusöök						
Kala - köögiviljasupp	180	93	9.29	2.68	8.19	4
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/10	60	154	5.64	2.01	24.47	1;2;3
Leivatoode - 50% valikust kiudaine sisa	0	0	0	0	0	1;11;2;3
Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Kokku:	1217	49.38	42.47	154.73	

teisipäev, 1.detsember	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad, g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Riisipuder	205	246	6.84	3.94	46.03	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						
Kõrvitsapüreesupp kanalihaga	200	111	9.24	4.19	9.11	2
Röstitud sepikukuubikud	10	41	2.05	0.65	6.14	1
Kakao-kohupiimavaht	135	224	10.47	15.00	10.74	2
Marjakaste	20	8	0.15	0.04	1.38	
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/10	40	103	3.76	1.34	16.31	1;2;3
Leivatoode - 50% valikust kiudaine sisa	0	0	0	0	0	1;11;2;3
Õhtusöök						
Makaronid hakklihaga	180	300	10.57	9.17	42.83	1
Maitsevesi	150	3	0.11	0.14	0.73	
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/10	40	103	3.76	1.34	16.31	1;2;3
Leivatoode - 50% valikust kiudaine sisa	0	0	0	0	0	1;11;2;3
Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Kokku:	1288	51.09	39.28	176.51	

Lasteaia nädalamenüü

Grupp 6–7 aastased

kolmapäev, 2.detsember	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad, g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Rukkihelbepuder	230	342	5.98	24.03	26.71	1;2
Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25	
Pria piim, R 2.5 %	125	66	3.75	3.12	6.00	2
Porgand	50	16	0.30	0.10	2.80	
Lõuna						
Hautatud sealiha ja köögiviljad praeleem	150	99	8.18	2.39	10.84	
Keedetud tatar	150	176	6.25	1.80	34.81	
Hiinakapsasalat paprikaga	50	11	0.58	0.31	1.11	
Seemnesegu	10	56	2.68	4.62	1.24	11
Maasika-mango jogurtikokteil	150	79	3.43	2.55	11.26	2
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/10	60	154	5.64	2.01	24.47	1;2;3
Leivatoode - 50% valikust kiudaine sisa	0	0	0	0	0	1;11;2;3
Õhtusöök						
Köögiviljasupp lihata	180	49	1.53	0.27	10.39	9
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/10	60	154	5.64	2.01	24.47	1;2;3
Leivatoode - 50% valikust kiudaine sisa	0	0	0	0	0	1;11;2;3
Mandariin	70	21	0.49	0.07	4.97	
	Kokku:	1231	44.63	43.31	160.32	

neljapäev, 3.detsember	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad, g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Keedetud muna	60	207	5.12	20.52	0.30	3;2
Juustuvõie	20	96	3.54	9.02	0.13	2
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/10	30	77	2.82	1.00	12.23	1;2;3
Leivatoode - 50% valikust kiudaine sisa	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						
Koorene lõhesupp	200	187	12.12	11.88	8.05	2;4
Kõrvitsa-õunavaht	105	203	1.53	17.60	9.91	2
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/10	20	51	1.88	0.67	8.16	1;2;3
Leivatoode - 50% valikust kiudaine sisa	0	0	0	0	0	1;11;2;3
Õhtusöök						
Mulgipuder sealihaga	180	192	10.04	4.23	29.53	1;2
Hapukoor, R 20 %	10	20	0.28	2.00	0.36	2
Hibiskuse tee	150	0	0	0	0	
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/10	40	103	3.76	1.34	16.31	1;2;3
Leivatoode - 50% valikust kiudaine sisa	0	0	0	0	0	1;11;2;3
Banaan	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Kokku:	1291	46.18	71.74	111.64	

Lasteaia nädalamenüü

Grupp 6–7 aastased

reede, 4.detsember	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad, g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Hirsipuder	260	367	6.81	23.87	31.15	2
Maasika toormoos	20	8	0.12	0.03	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						
Riisiroog kanalihaga	200	229	11.57	2.34	39.87	
Porgandisalat pirniga	50	20	0.25	0.38	3.80	
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/10	60	154	5.64	2.01	24.47	1;2;3
Leivatoode - 50% valikust kiudaine sisa	0	0	0	0	0	1;11;2;3
Õhtusöök						
Marja - rukkikook	125	296	7.46	14.20	35.29	1;2;3
Maitsevesi	150	3	0.11	0.14	0.73	
Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Kokku:	1215	36.37	46.41	160.48	
Nädala keskmine :		**1249**	**45.53**	**48.64**	**152.74**	