

Lateaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

esmaspäev, 29.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Odrahelbepuder	150	341	5.82	19.72	35.65	1;2
Maasikas	10	4	0.07	0.01	0.92	
Pria piimatoode	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Kaalikas	30	9	0.30	0.09	2.19	
Lõuna						
Kodune hakklihakaste	100	84	6.05	4.41	5.34	1;2
Keedetud tatar	100	117	4.16	1.20	23.20	
Peedisalat köömnetega	30	19	0.52	0.73	2.65	
Maasika-mango jogurtikokteil	130	68	2.97	2.21	9.76	2
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Õhtusöök						
Kalkuni-paprikasupp	130	46	5.20	0.66	5.27	
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Õun	30	12	0.06	0.11	2.97	
Kokku :		884	32.48	33.76	114.96	

teisipäev, 30.september	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Kaerahelbepuder	150	266	4.46	15.23	27.76	2
Jõhvikapüree	10	6	0.04	0.06	1.42	
Pria piimatoode	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Nuikapsas	30	7	0.15	0.06	1.80	
Lõuna						
Kanasupp	180	69	8.14	0.22	9.04	
Kõrvitsa - õunakreem riivleivaga	100	125	3.74	3.14	21.09	1;2
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Õhtusöök						
Makaroniroog juustuga	130	227	9.43	6.09	32.83	1;2;3
Maitsevesi	130	2	0.09	0.12	0.62	
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Ploom	30	13	0.21	0.18	2.82	
Kokku :		898	33.59	29.72	124.39	

Lateaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

kolmapäev, 1.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Neljaviljapuder	150	175	4.26	6.86	24.56	1;2
Aedmarjamoos	10	22	0	0	5.50	
Pria piimatoode	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Kurk	30	3	0.18	0.03	0.63	
Louna						
Saidafilee koorekastmes	100	144	8.99	9.45	5.83	1;2;4
Ahjukartulid ürtidega	100	108	2.66	0.64	23.66	
Porgandisalat suvikõrvitsaga	30	14	0.33	0.70	1.89	
Seemneseegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Jõhvikakissell	130	95	0.11	0.14	23.48	
Leivatoode	10	29	0.82	0.34	5.32	1;11;2
Ohtusöök						
Hernesupp lihata	130	126	5.85	1.21	24.67	1
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Oun	30	12	0.06	0.11	2.97	
Kokku :		909	31.23	27.80	137.35	

neljapäev, 2.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Nisuhelbepuder	150	178	5.79	2.97	33.37	1;2
Marja toormoos	10	9	0.06	0.03	2.32	
Pria piimatoode	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Porgand	30	10	0.30	0.12	2.31	
Louna						
Kodune seljanka	180	98	8.27	3.98	7.59	
Hapukoor, R 20 %	10	20	0.28	2.00	0.36	2
Maasika-jogurtidessert	90	210	2.18	10.58	26.16	2
Leivatoode	10	29	0.82	0.34	5.32	1;11;2
Ohtusöök						
Tatar hakklihaga	130	173	6.96	6.73	22.31	
Mahlajook	130	31	0.02	0.02	7.47	
Leivatoode	10	29	0.82	0.34	5.32	1;11;2
Banaan	30	31	0.36	0.09	7.29	
Kokku :		887	29.91	30.48	125.53	

Lateaia nädalamenüü



Grupp

1–3 aastased

reede, 3.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Piima - kaheksaviijahelbesupp	150	231	7.07	12.46	22.63	1;2
Seemneleib ürditoorjuustuga	25	60	2.25	1.47	9.50	1;2
Valge redis	30	5	0.30	0.03	1.05	
Lõuna						
Koorene kana-aedviljapasta	180	238	14.31	6.92	29.50	1;2
Hiinakapsasalat tilliga	30	11	0.48	0.69	0.99	
Marjakompott	130	80	0.18	0.02	19.49	
Leivatooded	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Õhtusöök						
Pirniaia kook	60	176	3.38	7.45	23.94	1;2;3
Piparmündi tee	125	0	0	0	0	
Oun	30	12	0.06	0.11	2.97	
Kokku :		871	29.67	29.82	120.72	

Nädala keskmine : **890** **31.38** **30.32** **124.59**

Lateaia nädalamenüü



Grupp

3–5 aastased

esmaspäev, 29.september	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Odrahelbepuder	200	404	7.72	20.82	47.47	1;2
Maasikas	20	8	0.14	0.02	1.84	
Pria piimatoode	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Kaalikas	40	12	0.40	0.12	2.92	
Lõuna						
Kodune hakklihakaste	130	109	7.87	5.73	6.94	1;2
Keedetud tatar	130	153	5.41	1.56	30.17	
Peedisalat köömnetega	40	26	0.70	0.97	3.54	
Maasika-mango jogurtikokteil	150	79	3.43	2.55	11.26	2
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õhtusöök						
Kalkuni-paprikasupp	150	53	6.00	0.77	6.08	
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õun	40	16	0.08	0.14	3.96	
Kokku :		1100	40.72	37.98	151.83	

teisipäev, 30.september	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Kaerahelbepuder	200	317	5.92	16.21	36.97	2
Jõhvikapüree	20	12	0.07	0.13	2.85	
Pria piimatoode	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Nuikapsas	40	10	0.20	0.08	2.40	
Lõuna						
Kanasupp	200	77	9.05	0.24	10.05	
Kõrvitsa - õunakreem riivleivaga	130	163	4.86	4.08	27.41	1;2
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Õhtusöök						
Makaroniroog juustuga	150	262	10.88	7.03	37.88	1;2;3
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Ploom	40	17	0.28	0.24	3.76	
Kokku :		1129	41.15	33.78	165.01	

Lateaia nädalamenüü



Grupp 3–5 aastased

kolmapäev, 1.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Neljaviljapuder	200	221	5.67	7.78	32.73	1;2
Aedmarjamoos	10	22	0	0	5.50	
Pria piimatoode	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Kurk	40	4	0.24	0.04	0.84	
Louna						
Saidafilee koorekastmes	130	187	11.69	12.28	7.57	1;2;4
Ahjukartulid ürtidega	130	141	3.46	0.83	30.76	
Porgandisalat suvikõrvitsaga	40	19	0.44	0.93	2.51	
Seemneseegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Jõhvikakissell	150	110	0.13	0.16	27.10	
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Ohtusöök						
Hernesupp lihata	150	145	6.75	1.39	28.46	1
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Oun	40	16	0.08	0.14	3.96	
Kokku :		1161	39.71	33.22	179.56	

neljapäev, 2.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Nisuhelbepuder	200	237	7.72	3.96	44.49	1;2
Marja toormoos	10	9	0.06	0.03	2.32	
Pria piimatoode	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Porgand	40	13	0.40	0.16	3.08	
Louna						
Kodune seljanka	200	109	9.19	4.43	8.43	
Hapukoor, R 20 %	10	20	0.28	2.00	0.36	2
Maasika-jogurtidessert	100	233	2.42	11.76	29.06	2
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Ohtusöök						
Tatar hakklihaga	150	200	8.04	7.77	25.74	
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Banaan	40	42	0.48	0.12	9.72	
Kokku :		1112	36.76	35.21	164.15	

Lateaia nädalamenüü



Grupp

3–5 aastased

reede, 3.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Hommikusöök						
Piima - kaheksaviijahelbesupp	200	283	9.41	13.89	30.14	1;2
Seemneleib ürditoorjuustuga	30	72	2.70	1.76	11.41	1;2
Valge redis	40	6	0.40	0.04	1.40	
Lõuna						
Koorene kana-aedviljapasta	200	265	15.90	7.69	32.78	1;2
Hiinakapsasalat tilliga	40	15	0.64	0.92	1.32	
Marjakompott	150	93	0.20	0.02	22.48	
Leivatooded	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Ohtusöök						
Pirniaia kook	80	234	4.51	9.93	31.92	1;2;3
Piparmündi tee	125	0	0	0	0	
Oun	40	16	0.08	0.14	3.96	
Kokku :		1070	36.30	35.40	151.38	

Nädala keskmine : **1114** **38.93** **35.12** **162.39**

Lateaia nädalamenüü



Grupp

6–7 aastased

esmaspäev, 29.september	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
-------------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------	-----------

Hommikusöök

Odrahelbepuder	200	404	7.72	20.82	47.47	1;2
Maasikas	20	8	0.14	0.02	1.84	
Pria piimatoode	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Kaalikas	50	15	0.50	0.15	3.65	

Lõuna

Kodune hakklihakaste	150	126	9.08	6.62	8.01	1;2
Keedetud tatar	150	176	6.25	1.80	34.81	
Peedisalat köömnetega	50	32	0.87	1.21	4.42	
Maasika-mango jogurtikokteil	150	79	3.43	2.55	11.26	2
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2

Õhtusöök

Kalkuni-paprikasupp	200	71	8.00	1.02	8.11	
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Õun	50	20	0.10	0.18	4.95	
Kokku :		1287	48.34	41.01	183.47	

teisipäev, 30.september	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
-------------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------	-----------

Hommikusöök

Kaerahelbepuder	200	317	5.92	16.21	36.97	2
Jõhvikapüree	20	12	0.07	0.13	2.85	
Pria piimatoode	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Nuikapsas	50	12	0.25	0.10	3.00	

Lõuna

Kanasupp	250	96	11.31	0.30	12.56	
Kõrvitsa - õunakreem riivleivaga	130	163	4.86	4.08	27.41	1;2
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2

Õhtusöök

Makaroniroog juustuga	200	349	14.51	9.37	50.50	1;2;3
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Ploom	50	21	0.35	0.30	4.70	
Kokku :		1242	47.16	36.26	181.68	

Lateaia nädalamenüü



Grupp

6–7 aastased

kolmapäev, 1.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
-----------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------	-----------

Hommikusöök

Neljaviljapuder	200	221	5.67	7.78	32.73	1;2
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00	
Pria piimatoode	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Kurk	50	5	0.30	0.05	1.05	

Louna

Saidafilee koorekastmes	150	216	13.49	14.18	8.74	1;2;4
Ahjukartulid ürtidega	150	163	3.99	0.96	35.49	
Porgandisalat suvikõrvitsaga	50	23	0.55	1.17	3.14	
Seemneseegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Jõhvikakissell	150	110	0.13	0.16	27.10	
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2

Ohtusöök

Hernesupp lihata	200	194	9.00	1.86	37.95	1
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õun	50	20	0.10	0.18	4.95	
Kokku :		1292	44.48	36.01	202.28	

neljapäev, 2.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
-----------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------	-----------

Hommikusöök

Nisuhelbepuder	200	237	7.72	3.96	44.49	1;2
Marja toormoos	20	19	0.13	0.06	4.65	
Pria piimatoode	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Porgand	50	17	0.50	0.20	3.85	

Louna

Kodune seljanka	250	136	11.49	5.53	10.54	
Hapukoor, R 20 %	10	20	0.28	2.00	0.36	2
Maasika-jogurtidessert	100	233	2.42	11.76	29.06	2
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2

Ohtusöök

Tatar hakklihaga	200	266	10.71	10.35	34.32	
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Banaan	50	52	0.60	0.15	12.15	
Kokku :		1229	42.02	38.99	180.37	

Lateaia nädalamenüü



Grupp

6–7 aastased

reede, 3.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
-------------------	----------	--------------	----------	----------	---------------	-----------

Hommikusöök

Piima - kaheksaviijahelbesupp	200	283	9.41	13.89	30.14	1;2
Seemneleib ürditoorjuustuga	30	72	2.70	1.76	11.41	1;2
Valge redis	50	8	0.50	0.05	1.75	

Lõuna

Koorene kana-aedviljapasta	250	331	19.88	9.61	40.98	1;2
Hiinakapsasalat tilliga	50	19	0.81	1.15	1.65	
Marjakompott	150	93	0.20	0.02	22.48	
Leivatode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2

Ohtusöök

Pirniaia kook	90	263	5.07	11.17	35.92	1;2;3
Piparmündi tee	125	0	0	0	0	
Oun	50	20	0.10	0.18	4.95	
Kokku :		1233	42.77	39.51	175.90	

Nädala keskmine : **1256** **44.95** **38.36** **184.74**