

# Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

esmaspäev, 13.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Hommikusöök</b>						
Odrahelbepuder	150	328	5.84	23.00	25.21	1;2
Marjasegu	20	7	0.20	0.02	1.12	
Pria piimatoode	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Kaalikas	30	9	0.30	0.09	2.19	
<b>Lõuna</b>						
Kodune hakklihakaste	100	120	4.57	9.39	4.70	1;2
Keedetud tatar	100	118	4.16	1.20	23.20	
Peedisalat	30	14	0.48	0.21	2.61	
Maitsevesi	130	2	0.09	0.12	0.62	
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
<b>Õhtusöök</b>						
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 :	874	29.02	40.27	100.24	

teisipäev, 14.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Hommikusöök</b>						
Nisuhelbepuder	150	318	5.93	22.65	23.86	1;2
Pria piimatoode	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Porgand	30	10	0.30	0.12	2.31	
<b>Lõuna</b>						
Kanasupp	180	67	8.15	0.23	8.58	
Kõrvitsa - õunakreem riivleivaga	130	108	5.84	1.83	17.81	1;2
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
<b>Õhtusöök</b>						
Kartuli - hapukoorevorm	130	180	6.54	9.93	16.89	2
Maitsevesi	130	2	0.09	0.12	0.62	
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Pirn	30	13	0.12	0.12	3.18	
	Kokku :	945	35.91	40.81	110.92	

# Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

kolmapäev, 15.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Hommikusöök</b>						
Neljaviiljapuder	150	207	4.32	15.06	14.18	1;2
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00	
Pria piimatoode	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Nuikapsas	30	7	0.15	0.06	1.80	
<b>Lõuna</b>						
Valge kalafilee koorekastmes	100	159	8.61	11.23	5.93	1;2;4
Ahjukartulid ürtidega	100	109	2.66	0.64	23.66	
Porgandi - porrulaugusalat	30	11	0.34	0.27	2.17	
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Mahlajook	130	31	0.02	0.02	7.47	
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
<b>Ohtusöök</b>						
Hernesupp lihata	130	120	5.85	0.56	24.67	1
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Õun	30	12	0.06	0.11	2.97	
	Kokku :	943	31.59	37.45	123.36	

neljapäev, 16.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Hommikusöök</b>						
Kaerahelbepuder banaani ja kaneeliga	150	201	1.96	17.78	8.17	2
Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25	
Pria piimatoode	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Värske kapsas	30	7	0.33	0.06	1.62	
<b>Lõuna</b>						
Kodune seljanka	180	98	8.27	3.98	7.59	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Marjane sepikuvorm	80	156	4.90	2.45	28.76	1;2;3
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
<b>Ohtusöök</b>						
Tatar hakklihaga	130	173	6.96	6.73	22.31	
Maitsevesi	130	2	0.09	0.12	0.62	
Leivatoode	10	29	0.82	0.34	5.32	1;11;2
Banaan	30	31	0.36	0.09	7.29	
	Kokku :	903	31.59	41.29	102.43	

# Lasteaia nädalamenüü



Grupp 1–3 aastased

reede, 17.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Hommikusöök</b>						
Piima-riisisupp	150	174	3.66	10.60	16.11	2
Rukkileib lõhevõidega	25	77	2.43	3.70	8.40	1;2;4
Valge redis	30	5	0.30	0.03	1.05	
<b>Lõuna</b>						
Koorene kana-aedviljapasta	180	304	16.51	12.10	31.89	1;2
Hiinakapsasalat tilliga	30	8	0.51	0.25	1.04	
Rabarberi - jogurtismuuti	130	71	3.31	2.35	9.41	2
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
<b>Õhtusöök</b>						
Pirniaia kook	60	154	3.37	6.98	19.47	1;2;3
Maitsevesi	130	2	0.09	0.12	0.62	
Õun	30	12	0.06	0.11	2.97	
Kokku :		865	31.88	36.91	101.61	

Nädala keskmine : 

906	32	39.35	107.71
-----	----	-------	--------

# Lasteaia nädalamenüü



Grupp

4–5 aastased

esmaspäev, 13.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Hommikusöök</b>						
Odrahelbepuder	200	378	7.74	24.10	33.54	1;2
Marjasegu	20	7	0.20	0.02	1.12	
Pria piimatoode	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Kaalikas	40	12	0.40	0.12	2.92	
<b>Lõuna</b>						
Kodune hakklihakaste	130	157	5.94	12.20	6.10	1;2
Keedetud tatar	130	153	5.41	1.56	30.17	
Peedisalat	40	19	0.64	0.28	3.48	
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
<b>Õhtusöök</b>						
Kalkuni-paprikasupp	150	53	6.00	0.77	6.08	
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Õun	40	16	0.08	0.14	3.96	
	Kokku :	1071	36.27	45.47	131.08	

teisipäev, 14.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Hommikusöök</b>						
Nisuhelbepuder	200	395	7.89	26.92	31.77	1;2
Pria piimatoode	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Porgand	40	13	0.40	0.16	3.08	
<b>Lõuna</b>						
Kanasupp	200	74	9.06	0.25	9.54	
Kõrvitsa - õunakreem riivleivaga	150	125	6.74	2.11	20.55	1;2
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
<b>Õhtusöök</b>						
Kartuli - hapukoorevorm	150	208	7.54	11.46	19.49	2
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Pirn	40	17	0.16	0.16	4.24	
	Kokku :	1138	42.47	47.67	137.71	

# Lasteia nädalamenüü



Grupp

4–5 aastased

kolmapäev, 15.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Hommikusöök</b>						
Neljaviiljapuder	200	276	5.76	20.08	18.90	1;2
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00	
Pria piimatoode	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Nuikapsas	40	10	0.20	0.08	2.40	
<b>Lõuna</b>						
Valge kalafilee koorekastmes	130	207	11.19	14.59	7.70	1;2;4
Ahjukartulid ürtidega	130	141	3.46	0.83	30.76	
Porgandi - porrulaugusalat	40	15	0.46	0.36	2.89	
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
<b>Ohtusöök</b>						
Hernesupp lihata	150	139	6.75	0.64	28.46	1
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Õun	40	16	0.08	0.14	3.96	
	Kokku :	1183	39.14	46.92	154.84	

neljapäev, 16.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Hommikusöök</b>						
Kaerahelbepuder banaani ja kaneeliga	200	218	2.58	18.24	10.83	2
Marja toormoos	30	11	0.26	0.04	1.87	
Pria piimatoode	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Värske kapsas	40	10	0.44	0.08	2.16	
<b>Lõuna</b>						
Kodune seljanka	200	109	9.19	4.43	8.43	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Marjane sepikuvorm	100	195	6.12	3.06	35.95	1;2;3
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
<b>Ohtusöök</b>						
Tatar hakklihaga	150	200	8.04	7.77	25.74	
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Banaan	40	42	0.48	0.12	9.72	
	Kokku :	1071	37.39	44.60	130.88	

# Lasteaia nädalamenüü



Grupp

4–5 aastased

reede, 17.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Hommikusöök</b>						
Piima-riisisupp	200	245	4.89	15.50	21.50	2
Rukkileib lõhevõidega	30	92	2.92	4.45	10.08	1;2;4
Valge redis	40	6	0.40	0.04	1.40	
<b>Lõuna</b>						
Koorene kana-aedviljapasta	200	338	18.35	13.45	35.43	1;2
Hiinakapsasalat tilliga	40	10	0.68	0.33	1.38	
Rabarberi - jogurtismuuti	150	82	3.82	2.72	10.85	2
Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
<b>Õhtusöök</b>						
Pirniaia kook	80	205	4.49	9.31	25.95	1;2;3
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Õun	40	16	0.08	0.14	3.96	
Kokku :		1085	38.19	47.09	127.23	

Nädala keskmine : 

1110	38.69	46.35	136.35
------	-------	-------	--------

# Lasteaia nädalamenüü



Grupp

6–7 aastased

esmaspäev, 13.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Hommikusöök</b>						
Odrahelbepuder	200	348	7.72	20.82	33.50	1;2
Marjasegu	20	7	0.20	0.02	1.12	
Pria piimatoode	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Kaalikas	50	15	0.50	0.15	3.65	
<b>Lõuna</b>						
Kodune hakklihakaste	150	181	6.86	14.08	7.04	1;2
Keedetud tatar	150	176	6.25	1.80	34.81	
Peedisalat	50	24	0.80	0.35	4.35	
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
<b>Õhtusöök</b>						
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 :	1205	42.75	45.71	157.21	

teisipäev, 14.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Hommikusöök</b>						
Nisuhelbepuder	200	365	7.86	23.64	31.74	1;2
Pria piimatoode	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Porgand	50	17	0.50	0.20	3.85	
<b>Lõuna</b>						
Kanasupp	250	93	11.32	0.32	11.92	
Kõrvitsa - õunakreem riivleivaga	150	125	6.74	2.11	20.55	1;2
Leivatoode	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
<b>Õhtusöök</b>						
Kartuli - hapukoorevorm	200	278	10.05	15.28	25.99	2
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoode	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Pirn	50	21	0.20	0.20	5.30	
	Kokku :	1319	50.63	49.72	169.67	

# Lasteaia nädalamenüü



Grupp

6–7 aastased

kolmapäev, 15.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Hommikusöök</b>						
Neljaviiljapuder	200	276	5.76	20.08	18.90	1;2
Aedmarjamoos	20	44	0	0	11.00	
Pria piimatoode	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Nuikapsas	50	12	0.25	0.10	3.00	
<b>Lõuna</b>						
Valge kalafilee koorekastmes	150	238	12.91	16.84	8.89	1;2;4
Ahjukartulid ürtidega	150	163	3.99	0.96	35.49	
Porgandi - porrulaugusalat	50	18	0.57	0.45	3.61	
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
<b>Ohtusöök</b>						
Hernesupp lihata	200	185	9.00	0.86	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 :	1322	44.64	50.00	177.89	

neljapäev, 16.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Hommikusöök</b>						
Kaerahelbepuder banaani ja kaneeliga	200	218	2.58	18.24	10.83	2
Marja toormoos	30	11	0.26	0.04	1.87	
Pria piimatoode	125	73	4.02	3.79	5.73	2
Värske kapsas	50	12	0.55	0.10	2.70	
<b>Lõuna</b>						
Kodune seljanka	250	136	11.49	5.53	10.54	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Marjane sepikuvorm	100	195	6.12	3.06	35.95	1;2;3
Piim, R 2,5%	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
<b>Ohtusöök</b>						
Tatar hakklihaga	200	266	10.71	10.36	34.32	
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Banaan	50	52	0.60	0.15	12.15	
	Kokku :	1235	44.23	49.01	155.19	



# Lasteaia nädalamenüü



Grupp 6–7 aastased

reede, 17.aprill	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
<b>Hommikusöök</b>						
Piima-riisisupp	200	208	4.86	11.40	21.45	2
Rukkileib lõhevõidega	30	92	2.92	4.45	10.08	1;2;4
Valge redis	50	8	0.50	0.05	1.75	
<b>Lõuna</b>						
Koorene kana-aedviljapasta	250	423	22.93	16.81	44.29	1;2
Hiinakapsasalat tilliga	50	13	0.85	0.41	1.73	
Rabarberi - jogurtismuuti	150	82	3.82	2.72	10.85	2
Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
<b>Õhtusöök</b>						
Pirniaia kook	90	231	5.05	10.47	29.20	1;2;3
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Õun	50	20	0.10	0.18	4.95	
Kokku :		1223	45.23	48.31	151.63	

Nädala keskmine : 

1261	45.5	48.55	162.32
------	------	-------	--------