

**September 2015a.**  
**( 02.09. - 15.09.2015a.)**  
**1-9 kl.**

**\*\*\* Iga päev 7.30-8.00**

**Hommikupuder moosiga (piim 2,5%,või)**

**1päev-Kolmapäev 02.09.15a**

1.Hakklihakaste,veise-seahakklihast	100g	125g	150g
2.Keedetud kartul rasvata	100g	120g	150g
<b>3.Värskekapsasalat õlikastmega</b>	50g	50g	100g
4.Tee suhkruga, sidruniga	200/15/8g	200/15/8g	200/15/8g
5.Rukkileib, Rehe, Eesti Pagar	20g	20g	20g
6.Sai Perenaise,Eesti Pagar	20g	20g	20g
<b>7.Ploom</b>		1tk	1tk
<b>Ploom koolipuuviljad 1-5 kl.</b>	1tk	1tk	
<b>8. Koolipiim- Piim 2,5%</b>			

**2päev-Neljapäev 03.09.15a**

1.Kana-makaronisupp (õli),maitseroheline	200g/3	250g/3	300g/3
2.Mannavaht	100g	200g	200g
3.Piim 2,5%- koolipiim	150ml	150ml	150ml
4.Jassi rukki seemneleib, Eesti Pagar	38g	38g	38g
5.Sai Perenaise,Eesti Pagar	20g	20g	20g

**3päev-Reede 04.09.15a**

1.Strogonov,õli (sealiha,kons.kurk)	100g	125g	150g
2.Keedetud makaronid,õli	100g	120g	150g
<b>3.Peedi-küüslaugusalat majoneesiga</b>	50g	50g	50g
<b>4.Õunamahajook</b>	200ml	200ml	200ml
5.Rukkileib, Sal Perenaise	20/20g	20/20g	20/20g
<b>6.Nektariin</b>	1tk	1tk	1tk

**4päev- Esmaspäev 07.09.15a**

1.Kana-kodupihv praetud õl.,Tallegg-eelküpsetatud	66g/1tk.	66g/1tk.	66g/1tk.
2.Keedetud makaronid,õli	100g	120g	150g
3.Tomatiketšup FELIX	30g	30g	30g
<b>4.Tomati-kurgisalat, õli</b>	50g	50g	75g
5.Tee suhkruga	200/15	200/15	200/15
6.Rukkileib, Sal Perenaise	20/20g	20/20g	20/20g
<b>7.Õun</b>		1tk	1tk
<b>Õun koolipuuviljad 1-5 kl.</b>	1tk	1tk	
<b>8. Koolipiim- Piim 2,5%</b>			

**5päev Teisipäev 08.09.15a.**

1.Hakklihapallid,segahakklihast,praetud õliga	60g	60g	90g
2.Piimakaste	50g	50g	50g
3.Keedetud kartul rasvata	100g	120g	150g
<b>4.Brokoli (küimutatud) keedetud</b>		50g	50g
<b>Brokoli koolipuuviljad 1-5 kl.</b>	50g	50g	
5.Joogijogurt, 1,5 % Banaani-Maasika	200g	200g	200g
6.Rukkileib, Rehe, Eesti Pagar	40g	40g	40g
7.Sai Perenaise,Eesti Pagar	20g	20g	20g

### 6päev-Kolmapäev 09.09.15a

1.Borš värskekapsa ja kartuliga(iiha-kondipuljong)	200g	250g	300g
hapukoorega,20%	14g/2tl.	14g/2tl.	14g/2tl.
2.Vaarikakissell	150ml.	150ml.	200ml.
3.Kohupiimakreem 2,5%	100g	120g	150g
4.Jassi rukki seemneleib, Eesti Pagar	38g	38g	38g
5.Sai Perenaise,Eesti Pagar	20g	20g	20g

### 7päev-Neljapäev 10.09.15a

1.Praetud kala(lõhefilee)	100g	100g	150g
2.Kartulipuder(piim2,5%,või 80-82 %)	100g	120g	150g
<b>3.Porgandisalat mahlaga</b>	50g	50g	100g
4.Kakaojook( kakaopulb.,koolipiim R2,5%,suhkur)	200ml/15g	200ml/15g	200ml/15g
5.Rukkileib, Rehe, Eesti Pagar	40g	40g	40g
6.Sai Perenaise	20g	20g	20g
<b>7.Pirn</b>		1tk	1tk
<b>Pirn koolipuuviljad 1-5 kl.</b>	1tk	1tk	

### 8päev-Reede 11.09.15a

1.Pilaff sealihast	200g	250g	300g
2.Tomatiketšup FELIX	30g	30g	30g
<b>3.Tomati -sibulasalat</b>	50g	50g	75g
<b>4.Maasikamahla jook</b>	200ml	200ml	200ml
5.Rukkileib, Rehe, Eesti Pagar	20g	20g	20g
6.Rosinasai	20g	20g	20g
<b>7.Banaan,koorega(0,61)</b>	1tk	1tk	1tk

### 9päev- Esmaspäev 14.09.2015a

1.Makaronid hakklihaga(veise-sea hakkliha)	180g	200g	250g
2.Tomatiketšup FELIX	30g	30g	30g
<b>3.Paprika-tomatisalat, õlikastmega</b>	50g	50g	75g
4.Keefir R2,5% suhkruga ja kamaga	200m/15/10g	200m/15/10g	200m/15/10g
5.Rukkileib, Rehe, Eesti Pagar	20g	20g	20g
6.Sai Perenaise,Eesti Pagar	20g	20g	20g
<b>7.Ploom</b>		1tk	1tk
<b>Ploom koolipuuviljad 1-5 kl.</b>	1tk	1tk	
<b>8. Koolipiim- Piim 2,5%</b>			

### 10päev Teisipäev 15.09.15a.

1.Kanakaste, õli, hapukoor R 20%	100g	125g	150g
2.Keedetud kartul rasvata	100g	120g	150g
<b>3.Värskekapsasalat õlikastmega</b>	50g	50g	100g
<b>4.Õunamahla jook</b>	200ml	200ml	200ml
5.Rukkileib, Rehe, Eesti Pagar	20g	20g	40g
<b>6.Küpsis pähklite ja seemnetega</b>	27g	27g	27g

Kokku 10 päeva toidu keskmine: 1kooliaste	V-21,4	R-20,9	SV-84,4	Kcal 615
Kokku 10 päeva toidu keskmine: 2 kooliaste	V-23,8	R-22,6	SV-92,2	Kcal-672
Kokku 10 päeva toidu keskmine: 3 kooliaste	V-28,8	R-28,2	SV-107,9	Kcal-807