

Oktoober (02.10. - 20.10.17a.)

1-9 kl.

*** Iga päev 7.30-8.00

Hommikupuder moosiga (piim 2,5%,või)

1päev- Esmaspäev 02.10.2017a.

	1kooliaste	2kooliaste	3kooliaste
1.Kana-kodupihv praetud õl.,Tallegg-eelküpsetatud	66g/1tk.	66g/1tk.	66g/1tk.
2.Keedetud makaronid,õli	100g	120g	150g
3.Tomati-kurgisalat hapukoorega	50g	50g	75g
4.Tee suhkruga	200/15g	200/15g	200/15g
5.Rukkileib, Rehe, Eesti Pagar	20g	20g	20g
6.Rosinasai	20g	20g	40g
7.Õun		150g	150g
Õun koolipuuviljad 1-5 kl.	100g	150g	
8. Koolipiim- Piim 2,5%			

2päev Teisipäev 03.10.17a.

1.Hakklihakaste, veise-seahakklihast	100g	125g	150g
2.Keedetud kartul rasvata	100g	120g	150g
3.Värskekapsalat õlikastmega	50g	50g	100g
4.Joogijogurt, 1,5 % Banaani-Maasika	200g	200g	200g
5.Rukkileib, Rehe, Eesti Pagar	40g	40g	40g
6.Küpsis Vecriga rosinatega	25g	25g	25g

3päev-Kolmapäev 04.10.17a

1.Kartuli-riisipupp kanapuljongis,maitseroheline	200g/3	250g/3	300g/3
2.Kohupiimavorm hapukoorega	100/10g	100/10g	100/10g
3.Mahlakissell	150ml.	150ml.	200ml.
4.Jassi rukki seemneleib, Eesti Pagar	38g	38g	38g
5.Sai Perenaise,Eesti Pagar	20g	20g	20g

4päev-Neljapäev 05.10.17a

1.Kalafilee, paneeritud,praetud õliga	75g	75g	75g
2.külm kastega(majonees+hapukoor)	30g	30g	30g
3.Kartulipuder(piim2,5%,või 80-82 %)	100g	120g	150g
4.Porgandisalat mahlaga	50g	50g	75g
5.Õunamahlajook	200ml	200ml	200ml
6.Pealinna Peenleib	36g	36g	36g
7.Sai Perenaise,Eesti Pagar	20g	20g	20g
8.Banaan,koorega(0,61)	140g	140g	140g

5päev-Reede 06.10.17a

1.Pilaff sealihast	200g	250g	300g
2.Tomatiketšup FELIX	30g	30g	30g
3.Paprika-tomatisalat, õlikastmega	50g	50g	75g
4.Kakaojook kakaopulbriga,koolipiim R2,5%,suhkruga	200ml/15g	200ml/15g	200ml/15g
5.Rukkileib, Rehe, Eesti Pagar	20g	20g	20g
6.Sai Perenaise,Eesti Pagar	20g	20g	20g
7.Viinamarja	50g	50g	75g

6päev- Esmaspäev 09.10.2017a.

1.Bolognese-kaste,segahakklihast(praetud õliga)	100g	125g	150g
2.Keedetud makaronid,rasvata	100g	120g	150g
3.Tomati-kurgisalat, õli	50g	50g	75g

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
7.Õun		150g	150g
Õun koolipuuviljad 1-5 kl.	100g	150g	
8. Koolipiim- Piim 2,5%			

7päev Teisipäev 10.10.17a.

1.Guljašš sealihast	100g	125g	150g
2.Keedetud kartul rasvata	100g	120g	150g
3.Värskekapsalat õlikastmega	50g	50g	100g
4.Mustsõstramahlajook	200ml	200ml	200ml
5.Pealinna Peenleib	36g	36g	36g
6.Kaeraküpsised	17g	17g	34g

8päev-Kolmapäev 11.10.17a

1.Borš värskekapsa ja kartuliga(liha-kondipuljong)	200g	250g	300g
hapukoorega,20%	14g/2tl.	14g/2tl.	14g/2tl.
2.Teraviljahelbed	50g	50g	50g
3.Piim 2,5% PRIA	150ml	150ml	150ml
4.Jassi rukki seemneleib, Eesti Pagar	38g	38g	38g

9päev-Neljapäev 12.10.17a

1.Praetud kala	100g	120g	150g
2.Sömer riis,rasvata	100g	120g	150g
3.Piimakaste	50g	50g	50g
4.Porgandi-apelsinialat õlikastmega	50g	50g	75g
5.Tee suhkruga	200/15g	200/15g	200/15g
6.Rukkileib, Rehe, Eesti Pagar	20g	20g	20g
7.Sai Perenaise,Eesti Pagar	20g	20g	20g

10päev-Reede 13.10.17a

1.Kalkuniliha köögiviljadega	100g	125g	150g
2.Kartulipuder(piim2,5%,või 80-82 %)	100g	120g	150g
3.Lehtsalat	8g	8g	8g
3.Värskekapsalat õlikastmega			100g
4.Ananassi,mango,aprikoosi mahlajook	200ml	200ml	200ml
5.Rukkileib, Rehe, Eesti Pagar	40g	40g	40g
6.Sai Perenaise,Eesti Pagar	20g	20g	20g
7.Pirn		130g	130g
Pirn koolipuuviljad 1-5 kl.	100g	130g	

Kokku 10 päeva toidu keskmine: 1kooliaste	V-20,5	R-21,2	SV-84,6	Kcal 617
Kokku 10 päeva toidu keskmine: 2 kooliaste	V-23	R-22,7	SV-91,1	Kcal-667
Kokku 10 päeva toidu keskmine: 3 kooliaste	V-26,4	R-28	SV-103,7	Kcal-779

Esmaspäev 16.10.2017a.

	1kooliaste	2kooliaste	3kooliaste
1.Hakklihakaste,veise-seahakklihast	100g	125g	150g
2.Keedetud kartul rasvata	100g	120g	150g
3.Värskekapsalat õlikastmega	50g	50g	100g
4.Gefilus kefir piparmündi-õuna,vit.D	200ml	200ml	200ml
5.Rukkileib, Rehe, Eesti Pagar	40g	40g	40g
6.Rosinasai	20g	20g	20g
7.Õun	100g	150g	150g

8. Koolipiim- Piim 2,5%**Teisipäev 17.10.17a.**

1. Ked.doktorivorst,(praetud õliga)	80g	80g	80g
2.Kartulipuder(piim2,5%,või 80-82 %)	100g	120g	150g
3.Redisesalat,hapukoorega	50g	50g	50g
4.Kakaojook kakaoapulbriga, koolipiim R2,5%,suhkruga	200ml/15g	200ml/15g	200ml/15g
5.Rukkileib, Rehe, Eesti Pagar	20g	20g	20g
6.Sai Perenaise,Eesti Pagar	20g	20g	20g
7.Banaan,koorega(0,61)	140g	140g	140g

Kolmapäev 18.10.17a

1.Kalaseljanka,lõhest	200g	250g	300g
hapukoorega,20%	14g/2tl.	14g/2tl.	14g/2tl.
2.Mahlakissell (mahla konts.,Bacula)	150ml.	150ml.	150ml.
3.Tere,kohuke	43g	43g	43g
4.Rukkileib, Rehe, Eesti Pagar	40g	40g	40g
5.Sai Perenaise,Eesti Pagar	20g	20g	20g

Neljapäev 19.10.17a

1.Seapraad Tai pr.	50g	75g	100g
2.Kartulipuder(piim2,5%,või 80-82 %)	100g	120g	150g
3.Tomati-kurgisalat, õli	50g	50g	75g
4.Tee suhkruga	200/15g	200/15g	200/15g
5.Rukkileib, Rehe, Eesti Pagar	20g	20g	20g
6.Sai Perenaise,Eesti Pagar	20g	20g	20g

Reede 20.10.17a

1.Makaronid hakklihaga(veise-sea hakkliha)	180g	200g	250g
2.Tomatiketšup FELIX	30g	30g	30g
3.Frillice salat	4g	4g	4g
Lehtsalat	4g	4g	4g
4.Mahlajook	200ml	200ml	200ml
5.Rukkileib, Rehe, Eesti Pagar	20g	20g	20g
6.Küpsis pähklite ja seemnetega	27g	27g	27g
7.Mandariin	75g	75g	75g