

September (04.09. - 29.09.17a.)

1-9 kl.

*** Iga päev 7.30-8.00

Hommikupuder moosiga (piim 2,5%,või)

1päev- Esmaspäev 04.09.2017a.

	1kooliaste	2kooliaste	3kooliaste
1.Pilaff sealihast	200g	250g	300g
2.Tomatiketšup FELIX	30g	30g	30g
3.Värske kurgi salat hapukoorega	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%			

2päev Teisipäev 05.09.17a.

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 06.09.17a

1.Borš värskekapsa ja kartuliga, veiselihaga	200g	250g	300g
hapukoorega,20%	14g/2tl.	14g/2tl.	14g/2tl.
2.Mahlakissell (maasikamahla konts.,Bacula)	150ml.	150ml.	200ml.
3.Kohupiimakreem 2,5%	100g	120g	150g
4.Pealinna Peenleib	36g	36g	36g
5.Sai Perenaise,Eesti Pagar	20g	20g	20g

4päev-Neljapäev 07.09.17a

1.Kalafilee, paneeritud,praetud õliga	75g	75g	75g
2.külm kastega(majonees+hapukoos)	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 08.09.17a

1.Kanakaste, õli, toidukoos R 20%	100g	125g	150g
2.Keedetud makaronid,rasvata	100g	120g	150g
3.Paprika-tomatisalat, õlikastmega	50g	50g	75g
4.Kakaojook kakaopulbriga,koolipiim R2,5%,suhkruga	200ml/15g	200ml/15g	200ml/15g
5.Sai Perenaise,Eesti Pagar	20g	20g	20g
6.Sepik	20g	20g	20g
7.Pirn		130g	130g
Pirn koolipuuviljad 1-5 kl.	100g	130g	

6päev- Esmaspäev 11.09.2017a.

1.Makaronid hakklihaga(veise-sea hakkliha)	180g	200g	250g
---	------	------	------

2.Tomatiketšup FELIX	30g	30g	30g
3.Tomati-kurgisalat, õli	50g	50g	75g
4.Gefilus kefir piparmündi-õuna,vit.D	200ml	200ml	200ml
5.Rukkileib, Rehe, Eesti Pagar	20g	20g	20g
6.Sai Perenaise,Eesti Pagar	20g	20g	20g
7.Pirn		130g	130g
Pirn koolipuuviljad 1-5 kl.	100g	130g	
8. Koolipiim- Piim 2,5%			

7päev Teisipäev 12.09.17a.

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

8päev-Kolmapäev 13.09.17a

1.Kana-nuudlisupp kartuliga,maitseroh.(paprika,porrulai	200g	250g	300g
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

9päev-Neljapäev 14.09.17a

1.Praetud kala (lõhefilee)	100g	120g	150g
2.Sõmer riis,rasvata	100g	120g	150g
3.Porgandi-apelsinialat õlikastmega	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

10päev-Reede 15.09.17a

1.Hakklihapallid,segahakklihast,praetud õliga	60g	60g	90g
2.Kartulipuder(piim2,5%,või 80-82 %)	100g	120g	150g
3.Tomati -sibulasalat	50g	50g	75g
4.Kakaojook kakaoapulbriga,koolipiim R2,5%,suhkruga	200ml/15g	200ml/15g	200ml/15g
5.Rukkileib, Rehe, Eesti Pagar	20g	20g	40g
6.Sai Perenaise,Eesti Pagar	20g	20g	20g
7.Nektariin	140g	140g	140g

Kokku 10 päeva toidu keskmine: 1kooliaste	V-21	R-20,9	SV-86,2	Kcal 622
Kokku 10 päeva toidu keskmine: 2 kooliaste	V-23,3	R-21,9	SV-94,5	Kcal-674
Kokku 10 päeva toidu keskmine: 3 kooliaste	V-27,9	R-28,2	SV-108	Kcal-805

1päev- Esmaspäev 18.09.2017a.

	1kooliaste	2kooliaste	3kooliaste
1.Viiner,keedetud	60g	60g	90g
2.Tomatiketšup FELIX	30g	30g	30g
3.Kartulipuder(piim2,5%,või 80-82 %)	100g	120g	150g
4.Värskekapsasalat õlikastmega	50g	50g	100g
5.Tee suhkruga sidruniga	200/15/8g	200/15/8g	200/15/8g
6.Rukkileib, Rehe, Eesti Pagar	20g	20g	40g

7.Sai Perenaise,Eesti Pagar	20g	20g	20g
8.Õun		150g	150g
Õun koolipuuviljad 1-5 kl.	100g	150g	
9. Koolipiim- Piim 2,5%			

2päev Teisipäev 19.09.17a.

1.Strogonov,õli (sealiha,kons.kurk)	100g	125g	150g
2.Keedetud makaronid,rasvata	100g	120g	150g
3.Värske tomat	50g	50g	50g
4.Apelsinimahla jook	200ml	200ml	200ml
5.Rukkileib, Rehe, Eesti Pagar	20g	20g	20g
6.Sai Perenaise,Eesti Pagar	20g	20g	20g
7.Ploom		80g	80g
Ploom, koolipuuviljad 1-5 kl.	80g	80g	

3päev-Kolmapäev 20.09.17a

1.Hakkliha-makaronisupp, kartuliga maitseroheline	200g/3	250g/3	300g/3
2.Magus riisipuder,piim 3,5%,taluvõi 82%	100g	120g	150g
3.Marjakissell	200ml.	200ml.	200ml.
4.Pealinna Peenleib	36g	36g	36g
5.Sai Perenaise,Eesti Pagar	20g	20g	20g

4päev-Neljapäev 21.09.17a

1.Kalapulgad,praetud rasvata külmutatud	50g	75g	100g
2.Keedetud kartul rasvata	100g	120g	150g
3.külm kastega(majonees+hapukoor)	30g	30g	30g
4.Porgandisalat mahlaga	50g	50g	75g
5.Tee suhkruga	200/15g	200/15g	200/15g
6.Rukkileib, Rehe, Eesti Pagar	20g	20g	40g
7.Rosinasai	20g	20g	20g

5päev-Reede 22.09.17a

1.Kanarisoto	150g	200g	250g
2.Tomatiketšup FELIX	30g	30g	30g
3.Frillice salat	4g	4g	4g
Lehtsalat	4g	4g	4g
4.Mustsõstra-vaarikamahla jook	200ml	200ml	200ml
5.Rukkileib, Rehe, Eesti Pagar	20g	20g	20g
6.Sai Perenaise,Eesti Pagar	20g	20g	20g
7.Banaan,koorega(0,61)	140g	140g	140g

6päev- Esmaspäev 25.09.2017a.

1.Kalkunikotlet	85g	85g	85g
2.Keedetud makaronid,rasvata	100g	120g	150g
3.Piimakaste	50g	50g	50g
4.Tomati-kurgisalat, õli	50g	50g	75g
5.Kaka jook kakaopulbriga,koolipiim R2,5%,suhkruga	200ml/15g	200ml/15g	200ml/15g
6.Rukkileib, Rehe, Eesti Pagar	20g	20g	20g
7.Sai Perenaise,Eesti Pagar	20g	20g	20g
8.Pirn		130g	130g
Pirn koolipuuviljad 1-5 kl.	100g	130g	

7päev Teisipäev 26.09.17a.

1.Böfstrooganov (veise-abaliha)	100g	125g	150g
--	------	------	------

2.Keedetud kartul rasvata	100g	120g	150g
3. Lillkapsas (külmutatud) keedetud	25g	25g	25g
Brokoli (külmutatud) keedetud	25g	25g	25g
4.Kirsimahla jook	200ml	200ml	200ml
5.Rukkileib, Rehe, Eesti Pagar	40g	40g	40g
6.Küpsis pähklite ja seemnetega	27g	27g	27g
7. Koolipiim- Piim 2,5%			

8päev-Kolmapäev 27.09.17a

1.Hernesupp	200g	250g	300g
2.Karamellkissell	150g	200g	200g
3.maasikamoosiga	20g	20g	20g
4.Jassi rukki seemneleib, Eesti Pagar	38g	38g	38g
5.Sepik	20g	20g	20g
6.Mandariin	75g	75g	75g

9päev-Neljapäev 28.09.17a

1.Kalaguljašš (toidukoor 20%)	100g	125g	150g
2.Kartulipuder(piim2,5%,või 80-82 %)	100g	120g	150g
3.Värskekapsalat õlikastmega	50g	50g	100g
4.Joogijogurt, 1,5 % Vaarika-kirsi	200g	200g	200g
5.Rukkileib, Rehe, Eesti Pagar	40g	40g	40g
6.Sai Perenaise,Eesti Pagar	20g	20g	20g
7.Ploom		80g	80g
Ploom, koolipuuviljad 1-5 kl.	80g	80g	

10päev-Reede 29.09.17a

1.Küpsetatud kanakints,seljata (hapukoor,küüslauk)	90g	90g	90g
2.Sõmer riis,rasvata	100g	120g	150g
3.Peedi-küüslaugusalat majoneesiga	50g	50g	50g
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
5.Tere juustukook.kohuke			1tk

Kokku 10 päeva toidu keskmine: 1kooliaste	V-20,5	R-18,7	SV-85,5	Kcal 599
Kokku 10 päeva toidu keskmine: 2 kooliaste	V-23,3	R-21,1	SV-94,4	Kcal-668
Kokku 10 päeva toidu keskmine: 3 kooliaste	V-27,3	R-24,4	SV-106,6	Kcal-764