

Veebruar 2018a.
(05.02. - 23.02.18a.)

1-9 kl.

***** Iga päev 7.30-8.00**

Hommikupuder moosiga (piim 2,5%,või)

1päev- Esmaspäev 05.02.2018a.

	1Kooliaste	2Kooliaste	3Kooliaste
1.Maksakaste,veisemaksast (õli.toidukoor)	100g	125g	150g
2.Tatrapuder,sõmer.(võiga,veega)	100g	120g	150g
3.Lehtsalat	8g	8g	8g
4.Peedi-küüslaugusalat majoneesiga	50g	50g	50g
5.Kakaojook kakaopulbriga,piim 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	

2päev Teispäev 06.02.18a.

1.Borš värsket kapsa ja kartuliga(liha-kondipuljong)	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.Rosinasai	20g	20g	20g
6. Koolipiim- Piim 2,5%			

3päev-Kolmapäev 07.02.18a

1.Kalaburger suur	62g	62g	124g
2.külm kastega(majonees+hapukoor)	30g	30g	30g
3.Sõmer riis,rasvata	100g	120g	150g
4.Porgandi-apelsinialat õlikastmega	50g	50g	50g
5.Joogijogurt, 1,5 % Banaani-Maasika	200g	200g	200g
6.Rukkileib, Rehe, Eesti Pagar	20g	20g	20g
7.Sai Perenaise,Eesti Pagar	20g	20g	20g

4päev-Neljapäev 08.02.18a

1.Guljašš sealihast	100g	125g	150g
2.Keedetud kartul rasvata	100g	120g	150g
3.Värsket kapsasalat õlikastmega	50g	50g	100g
4.Piimakissell,vanilje,R 2,2% (tüüp Tere)	200ml	200ml	200ml
5.Pealinna Peenleib	36g	36g	36g
6.Kaeraküpsised	17g	17g	17g
7.Õun		150g	150g
Õun koolipuuviljad 1-5 kl.	100g	150g	

5päev-Reede 09.02.18a

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

6päev- Esmaspäev 12.02.2018a.

1.Pilaff sealihast	200g	250g	300g
2.Tomatiketšup FELIX	30g	30g	30g
3.Värske kurgi salat hapukoorega	50g	50g	75g
4.Tee suhkruga sidruniga	200/15g 8g	200/15g 8g	200/15g 8g
5.Rukkileib, Rehe, Eesti Pagar	20g	20g	20g
6.Sai Perenaise,Eesti Pagar	20g	20g	20g
7.Õun Õun koolipuuviljad 1-5 kl.	100g	150g 150g	150g
8. Koolipiim- Piim 2,5%			

7päev Teispäev 13.02.18a.

1.Kartuli-riisisupp kanapuljongis,maitseroheline	200g/3	250g/3	300g/3
2.Vastlakukkell vahukoore ja moosiga	90g/1tk	90g/1tk	90g/1tk
3.Marjakissell	200ml.	200ml.	200ml.
4.Rukkileib, Rehe, Eesti Pagar	20g	20g	20g

8päev-Kolmapäev 14.02.18a

1.Hakklihakaste,veise-seahakklihast	100g	125g	150g
2.Keedetud kartul rasvata	100g	120g	150g
3.Värskekapsasalat õlikastmega	50g	50g	100g
4.Õunamahlajook	200ml	200ml	200ml
5.Rukkileib, Rehe, Eesti Pagar	40g	40g	40g
6.Küpsis Vecriga rosinatega	25g	25g	25g
7.Banaan,koorega(0,61)	140g	140g	140g

9päev-Neljapäev 15.02.18a folk

1.Kalafilee, paneeritud,praetud õliga	75g	75g	75g
2.külm kastega(majonees+hapukoore)	30g	30g	30g
3.Kartulipuder(piim2,5%,või 80-82 %)	100g	120g	150g
4.Porgandisalat mahlaga	50g	50g	75g
5.Tee suhkruga	200/15g	200/15g	200/15g
6.Pealinna Peenleib	36g	36g	36g
7.Sai Perenaise,Eesti Pagar	20g	20g	20g

10päev-Reede 16.02.18a

1.Makaronid hakklihaga(veise-sea hakkliha)	180g	200g	250g
2.Tomatiketšup FELIX	30g	30g	30g
3.Tomati-kurgisalat, õli	50g	50g	75g
4.Caprio, segumahlajook	200ml	200ml	200ml
5.Rukkileib, Rehe, Eesti Pagar	20g	20g	20g
6.Rosinasai	20g	20g	20g
7.Pirn Pirn koolipuuviljad 1-5 kl.	100g	130g 130g	130g
Kokku 10 päeva toidu keskmine: 1kooliaste	V-18,9	R-22,1	SV-90,3 Kcal 642
Kokku 10 päeva toidu keskmine: 2 kooliaste	V-20,9	R-22,1	SV-96,1 Kcal-674
Kokku 10 päeva toidu keskmine: 3 kooliaste	V-25,1	R-28,2	SV-109,2 Kcal-799

1päev- Esmaspäev 19.02.2018a.

1.Guljašš sealihast	100g	125g	150g
2.Tatrapuder,sõmer,(võiga,veega)	100g	120g	150g
3.Tomati-kurgisalat, õli	50g	50g	75g

4.Kakaojook kakaopulbriga, piim 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.Õun		150g	150g
Õun koolipuuviljad 1-5 kl.	100g	150g	

2päev Teisipäev 20.02.18a.

1.Pikkpoiss	50g	75g	100g
2.Kartulipuder(piim2,5%,või 80-82 %)	100g	120g	150g
3.Redisesalat,hapukoorega	50g	50g	75g
4. Segumahlajook	200ml	200ml	200ml
5.Rukkileib, Rehe, Eesti Pagar	20g	20g	20g
6.Sai Perenaise,Eesti Pagar	20g	20g	20g
7. Koolipiim- Piim 2,5%			

3päev-Kolmapäev 21.02.18a

1.Kalkuniliha köögiviljadega	100g	125g	150g
2.Kartulipuder(piim2,5%,või 80-82 %)	100g	120g	150g
3.Lehtsalat	8g	8g	8g
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.Viinamarja	50g	50g	75g

4päev-Neljapäev 22.02.18a

1.Praetud kala (lõhefilee)	100g	120g	150g
2.Sõmer riis,rasvata	100g	120g	150g
3.külm kastega(majonees+hapukoos)	30g	30g	30g
4.Porgandi-apelsinisalat 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

5päev-Reede 23.02.18a

1.Keedetud makaronid, õli	120g	150g	180g
juustuga	40g	50g	70g
2.Tomatiketšup FELIX	30g	30g	30g
3.Värske tomat	25g	25g	25g
4. Tarretis,mahlajoogist	100g	150g	150g
5.Vahukoorega 35-38%	30g	30g	30g
6.Rukkileib, Rehe, Eesti Pagar	20g	20g	20g
7.Sai Perenaise,Eesti Pagar	20g	20g	20g