

Jaanuar -veebuar 2018a.

(08.01. - 02.02.18a.)

1-9 kl.

*** Iga päev 7.30-8.00

Hommikupuder moosiga (piim 2,5%,või)

1päev- Esmaspäev 08.01.2018a.

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

2päev Teisipäev 09.01.18a.

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	1tk	1tk	1tk
7. Koolipiim- Piim 2,5%			

3päev-Kolmapäev 10.01.18a.

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 11.01.18a.

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.Tee suhkruga	200/15g	200/15g	200/15g
6.Pealinna Peenleib	36g	36g	36g
7.Sai Perenaise,Eesti Pagar	20g	20g	20g
8.Banaan,koorega(0,61)	140g	140g	140g

5päev-Reede 12.01.18a.

1.Pilaff sealihast	200g	250g	300g
2.Tomatiketšup FELIX	30g	30g	30g
3.Värske kurgi salat hapukoorega	50g	50g	75g
4.Õunamahla jook	200ml	200ml	200ml
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	

6päev- Esmaspäev 15.01.2017a.

	1Kooliaste	2Kooliaste	3Kooliaste
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.Õun		150g	150g
Õun koolipuuviljad 1-5 kl.	100g	150g	

7päev Teisipäev 16.01.18a.

1.Guljašš sealihast	100g	125g	150g
2.Keedetud kartul rasvata	100g	120g	150g
3.Värskekapsasalat õlikastmega	50g	50g	100g
4.Ananassi-mango aprikoosi mahla jook	200ml	200ml	200ml
5.Pealinna Peenleib	36g	36g	36g
6.Kaeraküpsised	1tk	1tk	2tk
7. Koolipiim- Piim 2,5% PRIA			

8päev-Kolmapäev 17.01.18a

1.Kana-nuudlisupp kartuliga,maitseroh.(paprika,porrulauk)	200g	250g	300g
2.Mannavaht	100g	200g	200g
3.Piim 2,5%, koolipiim PRIA	150ml	150ml	150ml
4.Jassi rukki seemneleib, Eesti Pagar	38g	38g	38g
5.Sai Perenaise,Eesti Pagar	20g	20g	20g

9päev-Neljapäev 18.01.18a

1.Praetud kala	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 19.01.18a

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	

Kokku 10 päeva toidu keskmine: 1kooliaste	V-20,8	R-20,7	SV-85,3	Kcal 617
Kokku 10 päeva toidu keskmine: 2 kooliaste	V-22,7	R-21,2	SV-92,8	Kcal-661
Kokku 10 päeva toidu keskmine: 3 kooliaste	V-27,7	R-28,1	SV-107,5	Kcal-802

Jaanuar -veebruari 2018a.**(22.01. - 02.02.18a.)****1-9 kl.******* Iga päev 7.30-8.00****Hommikupuder moosiga (piim 2,5%,või)**

1päev- Esmaspäev 22.01.2018a.

	1Kooliaste	2Kooliaste	3Kooliaste
1.Strogonov,õli (sealiha,kons.kurk)	100g	125g	150g
2.Keedetud makaronid,rasvata	100g	120g	150g
3.Värske tomat	50g	50g	50g
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 23.01.18a.

1.Hakk-kotlet,segahakklihast,õliga praetud	50g	75g	100g
2.Kartulipuder(piim2,5%,või 80-82 %)	100g	120g	150g
3.Värskekapsalat õlikastmega	50g	50g	100g
4.Apelsinimahla jook	200ml	200ml	200ml
5.Rukkileib, Rehe, Eesti Pagar	20g	20g	40g
6.Sai Perenaise,Eesti Pagar	20g	20g	20g

3päev-Kolmapäev 24.01.18a

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 25.01.18a

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.Kakaojook kakaoapulbriga,koolipiim R2,5%,suhkruga	200ml/15g	200ml/15g	200ml/15g
6.Rukkileib, Rehe, Eesti Pagar	20g	20g	20g
7.Rosinasai	20g	20g	20g
8.Pirn		130g	130g
Pirn koolipuuviljad 1-5 kl.	100g	130g	

5päev-Reede 26.01.17a

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 29.01.2018a.

	1Kooliaste	2Kooliaste	3Kooliaste
1.Bolognese kaste,segahakklihast(praetud õliga)	100g	125g	150g
2.Keedetud makaronid,õli	100g	120g	150g
3.Tomati -sibulasalat	50g	50g	75g
5.Kakaojook kakaoapulbriga,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.Õun		150g	150g
Õun koolipuuviljad 1-5 kl.	100g	150g	

7päev Teisipäev 30.01.18a.

1.Böfstrooganov (veise-abaliha)	100g	125g	150g
2.Keedetud kartul rasvata	100g	120g	150g
3.Porgandisalat mahlaga	50g	50g	75g
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 31.01.18a

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.Sai Perenaise,Eesti Pagar	20g	20g	20g

9päev-Neljapäev 01.02.18a

1.Kalaguljašš (toidukoor 20%)	100g	125g	150g
2.Keedetud kartul rasvata	100g	120g	150g
3.Värskekapsasalat õlikastmega	50g	50g	100g
4.Gefilus kefir piparmündi-õuna,vit.D	200ml	200ml	200ml
5.Rukkileib, Rehe, Eesti Pagar	40g	40g	40g
6.Sai Perenaise,Eesti Pagar	20g	20g	20g
7.Mandariin	75g	75g	75g

10päev-Reede 02.02.18a

1.Viiner,keedetud	60g	60g	90g
2.Tomatiketšup FELIX	30g	30g	30g
3.Kartulipuder(piim2,5%,või 80-82 %)	100g	120g	150g
4.Tomati-kurgisalat, õli	50g	50g	75g
5.Mustsõstra-vaarikamahla jook	200ml	200ml	200ml
6.Rukkileib, Rehe, Eesti Pagar	20g	20g	20g
7.Sai Perenaise,Eesti Pagar	20g	20g	20g
8.Banaan,koorega(0,61)	140g	140g	140g

Kokku 10 päeva toidu keskmine: 1kooliaste	V-18,7	R-18,7	SV-86,9	Kcal 596
Kokku 10 päeva toidu keskmine: 2 kooliaste	V-22,1	R-22	SV-96,4	Kcal-678
Kokku 10 päeva toidu keskmine: 3 kooliaste	V-26,3	R-26,8	SV-107,1	Kcal-781