

November
(13.11. - 24.11.17a.)

1-9 kl.

***** Iga päev 7.30-8.00**

Hommikupuder moosiga (piim 2,5%,või)

1päev- Esmaspäev 13.11.2017a.

	1kooliaste	2kooliaste	3kooliaste
1.Kanapihvid,-eelküpsetatud (Tallegg)	75g/1tk.	75g/1tk.	75g/1tk.
2.Tomatiketšup FELIX	30g	30g	30g
3.Kartulipuder(piim2,5%,või 80-82 %)	100g	120g	150g
4.Värskekapsalat õlikastmega	50g	50g	100g
5.Tee suhkruga sidruniga	200/15/8g	200/15/8g	200/15/8g
6.Perenaise sai,rukkileib ,Eesti Pagar	20/20g	20/20g	20/20g
7.Õun		150g	150g
Õun koolipuuviljad 1-5 kl.	100g	150g	
8. Koolipiim- Piim 2,5%			

2päev Teisipäev 14.11.17a.

1.Böfstrooganov (veise-abaliha)	100g	125g	150g
2.Keedetud makaronid,rasvata	100g	120g	150g
3.Peedi-küüslaugusalat majoneesiga	50g	50g	50g
4.Kirsi-mustsõstra-õunakons.mahlajook	200ml	200ml	200ml
5.Rukkileib, Rehe, Eesti Pagar	40g	40g	40g
6.Pränik kirsi täidisega	20g	20g	40g/2tk

3päev-Kolmapäev 15.11.17a

1.Hakkliha-makaronisupp, kartuliga maitseroh.	200g/3	250g/3	300g/3
2. Tarretis,mahlajoogist vahukoorega	100/30g	150/30g	150/30g
3.Täisterasepik, Eesti Pagar	20g	40g	40g
4.Sai Perenaise,Eesti Pagar	20g	20g	20g
5.Banaan,koorega(0,61)	140g	140g	140g

4päev-Neljapäev 16.11.17a

1.Kalapulgad,praetud rasvata külmutatud	50g	75g	100g
2.Ahjukartulid (õliga)	100g	120g	150g
3. Lillkapsas (külmutatud) keedetud	25g	25g	25g
Lehtsalat	4g	4g	4g
4.Tee suhkruga	200/15g	200/15g	200/15g
5.Rukkileib, Rehe, Eesti Pagar	20g	20g	20g
6.Rosinasai	20g	20g	20g

5päev-Reede 17.11.17a

1.Hakklihakaste,veise-seahakklihast	100g	125g	150g
2.Keedetud makaronid,rasvata	100g	120g	150g
3.Tomati-kurgisalat, õli	50g	50g	75g
4.Apelsini mahlajook	200ml	200ml	200ml
5.Perenaise sai,rukkileib ,Eesti Pagar	20/20g	20/20g	20/20g
6.Pirn		130g	130g
Pirn koolipuuviljad 1-5 kl.	100g	130g	

6päev- Esmaspäev 20.11.2017a.

1.Vorstikaste (õli,hapukoor R 20%)	100g	125g	150g
2.Tatrapuder,sõmer,(võiga,veega)	100g	120g	150g

3.Värske tomat,värske kurk	25/25g	25/25g	25/25g
4.Tee suhkruga	200/15g	200/15g	200/15g
5.Rukkileib, Rehe, Eesti Pagar	20g	20g	20g
6.Rosinasai	20g	20g	20g
7.Õun		150g	150g
Õun koolipuuviljad 1-5 kl.	100g	150g	
8. Koolipiim- Piim 2,5%			

7päev Teisipäev 21.11.17a.

1.Strogonov,õli (sealiha,kons.kurk)	100g	125g	150g
2.Keedetud kartul rasvata	100g	120g	150g
3.Porgandisalat mahlaga	50g	50g	75g
4.Karamellkissell	150g	200g	200g
5.Rukkileib, Rehe, Eesti Pagar	20g	20g	20g
6.Sai Perenaise,Eesti Pagar	20g	20g	40g

8päev-Kolmapäev 22.11.17a

1.Hernesupp	200g	250g	300g
2.Kohupiimavorm hapukoorega	100g/14g	100g/14g	120g/14g
3.Mahlakissell marjadega	200ml.	200ml.	200ml.
4.Pealinna Peenleib	36g	36g	36g

9päev-Neljapäev 23.11.17a

1.Kalaguljašš (toidukoor 20%)	100g	125g	150g
2.Keedetud kartul rasvata	100g	120g	150g
3.Värskekapsa-õuna-ananassisalat	50g	50g	75g
4.Kakaojook kakaopulbriga,koolipiim R2,5%,suhkruga	200ml/15g	200ml/15g	200ml/15g
5.Rukkileib, Rehe, Eesti Pagar	40g	40g	40g
6.Sai Perenaise,Eesti Pagar	20g	20g	20g
7.Banaan,koorega(0,61)	140g	140g	140g

10päev-Reede 24.11.17a

1.Hakk-kotlet,segahakklihast,õliga praetud	50g	75g	100g
2.Kartulipuder(piim2,5%,või 80-82 %)	100g	120g	150g
3.Paprika-tomatisalat, õlikastmega	50g	50g	75g
4.Õunamahlajook	200ml	200ml	200ml
5.Rukkileib, Rehe, Eesti Pagar	40g	40g	40g
6.Sai Perenaise,Eesti Pagar	20g	20g	40g
7.Pirn		130g	130g
Pirn koolipuuviljad 1-5 kl.	100g	130g	
Kokku 10 päeva toidu keskmine: 1kooliaste	V-18,9	R-18,4	SV-84,6 Kcal 585
Kokku 10 päeva toidu keskmine: 2 kooliaste	V-22,4	R-21,9	SV-95,7 Kcal-677
Kokku 10 päeva toidu keskmine: 3 kooliaste	V-26,6	R-26,4	SV-107,9 Kcal-783