

November -detsember

(27.11. - 08.12.17a.)

1-9 kl.

*** Iga päev 7.30-8.00

Hommikupuder moosiga (piim 2,5%,või)

1päev- Esmaspäev 27.11.2017a.

	1kooliaste	2kooliaste	3kooliaste
1.Makaronid hakklühaga(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.Õun		150g	150g
Õun koolipuuviljad 1-5 kl.	100g	150g	
8. Koolipiim- Piim 2,5%			

2päev Teisipäev 28.11.17a.

1.Maksakaste,veisemaksast (õli.toidukoor)	100g	125g	150g
2.Keedetud kartul rasvata	100g	120g	150g
3.Lehtsalat	8g	8g	8g
4.Peedi-küüslaugusalat majoneesiga	50g	50g	50g
5.Tee suhkruga	200/15g	200/15g	200/15g
sidruniga	8g	8g	8g
6.Rukkileib, Rehe, Eesti Pagar	20g	20g	20g
7.Sai Perenaise,Eesti Pagar	20g	20g	20g

3päev-Kolmapäev 29.11.17a

1.Borš värskekapsa ja kartuliga(liha-kondipuljong)	200g	250g	300g
hapukoorega,20%	14g/2tl.	14g/2tl.	14g/2tl.
2.Magus riisipuder,piim 3,5%,taluvõi 82%	100g	120g	150g
3.Mahlakissell	200ml.	200ml.	200ml.
4.Pealinna Peenleib	36g	36g	36g
5.Sai Perenaise,Eesti Pagar	20g	20g	20g

4päev-Neljapäev 30.11.17a

1.Kalaburger suur	62g	62g	124g
või kalapulgad			100g
2.külm kastega(majonees+hapukoor)	30g	30g	30g
3.Kartulipuder(piim2,5%,või 80-82 %)	100g	120g	150g
4.Värskekapsasalat õlikastmega	50g	50g	100g
5.Tee suhkruga	200/15g	200/15g	200/15g
6.Täisterasepik, Eesti Pagar	20g	20g	20g
7.Sai Perenaise,Eesti Pagar	20g	20g	20g
8.Mandariin	75g	75g	75g

5päev-Reede 01.12.17a

1.Pilaff sealihast	200g	250g	300g
2.Tomatiketšup FELIX	30g	30g	30g
3.Porgandi-apelsinusalat õlikastmega	50g	50g	75g
4.Kirsimahla jook	200ml	200ml	200ml
5.Rukkileib, Rehe, Eesti Pagar	20g	20g	20g
6.Sai Perenaise,Eesti Pagar	20g	20g	20g

6päev- Esmaspäev 04.12.2017a.

1.Kanapihvid,-eelküpsed (Tallegg)	75g/1tk.	75g/1tk.	75g/1tk.
2.Kartulipuder(piim2,5%,või 80-82 %)	100g	120g	150g
3.Porgandisalat mahlaga	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.Pirn	100g	130g	130g
8. Koolipiim- Piim 2,5%			

7päev Teisipäev 05.12.17a.

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

8päev-Kolmapäev 06.12.17a

1.Leningradi rassolnik(kartul,odrakruub,veiseliha)	200g	250g	300g
hapukoorega,20%	10g	10g	10g
2.Mahlakissell (mahla 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

9päev-Neljapäev 07.12.17a

1.Praetud kala	100g	120g	150g
2.Sõmer riis,rasvata	100g	120g	150g
3.Piimakaste	50g	50g	50g
4.Tomati -sibulasalat	50g	50g	75g
5.Tee suhkruga	200/15g	200/15g	200/15g
6.Rukkileib, Rehe, Eesti Pagar	20g	20g	20g
7.Rosinasai	20g	20g	20g
8.Õun	100g	150g	150g

10päev-Reede 08.12.17a

1.Kanakaste, õli, toidukoor R 20%	100g	125g	150g
2.Keedetud makaronid,rasvata	100g	120g	150g
3.Paprika-tomatisalat, õlikastmega	50g	50g	75g
4.Õunamahla jook	200ml	200ml	200ml
5.Sai Perenaise,Eesti Pagar	20g	20g	20g
6.Rukkileib, Rehe, Eesti Pagar	20g	20g	20g
7.Banaan,koorega(0,61)	140g	140g	140g

Kokku 10 päeva toidu keskmine: 1kooliaste	V-19,6	R-20,2	SV-87	Kcal 613
Kokku 10 päeva toidu keskmine: 2 kooliaste	V-22,2	R-22,8	SV-94,1	Kcal-676
Kokku 10 päeva toidu keskmine: 3 kooliaste	V-26,7	R-27,7	SV-107,9	Kcal-794