

# Oktoober - november

( 30.10. - 10.11.17a.)

1-9 kl.

\*\*\* Iga päev 7.30-8.00

Hommikupuder moosiga (piim 2,5%,või)

## 1päev- Esmaspäev 30.10.2017a.

	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 31.10.17a.

1.Hakklihakaste, veise-seahakklihast	100g	125g	150g
2.Keedetud kartul rasvata	100g	120g	150g
3.Värskekapsalat õlikastmega	50g	50g	100g
4.Joogijogurt 1,5 % Banaan-Maasika	200g	200g	200g
5.Rukkileib, Rehe, Eesti Pagar	40g	40g	40g
6.Sai Perenaise,Eesti Pagar	20g	20g	20g

## 3päev-Kolmapäev 01.11.17a

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 02.11.17a

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.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 03.11.17a

1.Kanakaste, õli, toidukoor R 20%	100g	125g	150g
2.Keedetud makaronid,rasvata	100g	120g	150g
3.Paprika-tomatisalat, õlikastmega	50g	50g	75g
4.Kakaojook kakaopulbriga,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	

**6päev- Esmaspäev 06.11.2017a.**

<b>1.Bolognese</b> kaste,segahakklihast(praetud õliga)ananassiga	100g	125g	150g
2.Keedetud makaronid, <b>rasvata</b>	100g	120g	150g
<b>3.Tomati-kurgisalat, õli</b>	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
<b>7.Õun</b>		150g	150g
Õun koolipuuviljad 1-5 kl.	100g	150g	
<b>8. Koolipiim- Piim 2,5%</b>			

**7päev Teisipäev 07.11.17a.**

<b>1.Guljašš</b> sealihast	100g	125g	150g
2.Keedetud kartul rasvata	100g	120g	150g
<b>3.Värskekapsasalat õlikastmega</b>	50g	50g	100g
4.Ananassi,mango,aprikoosi mahlajook	200ml	200ml	200ml
5.Pealinna Peenleib	36g	36g	36g
6.Kaeraküpsised	17g	17g	34g/2tk

**8päev-Kolmapäev 08.11.17a**

<b>1.Kana-nuudlisupp</b> kartuliga,maitseroh.(paprika,porrulauk)	200g	250g	300g
2.Mannavaht	100g	200g	200g
3.Piim 2,5%, <b>koolipiim</b>	150ml	150ml	150ml
4.Jassi rukki seemneleib, Eesti Pagar	38g	38g	38g
5.Sai Perenaise,Eesti Pagar	20g	20g	40g

**9päev-Neljapäev 09.11.17a**

<b>1.Praetud kala</b>	100g	120g	150g
2.Sõmer riis,rasvata	100g	120g	150g
3.Piimakaste	50g	50g	50g
<b>4.Porgandi-apelsinisolat õlikastmega</b>	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

**10päev-Reede 10.11.17a**

<b>1.Hakklihapallid,segahakklihast,praetud õliga</b>	60g	60g	90g
2.Kartulipuder(piim2,5%,või 80-82 %)	100g	120g	150g
<b>3.Tomati -sibulasalat</b>	50g	50g	75g
4.Kakaojook kakaopulbriga, <b>koolipiim</b> R2,5%,suhkruga	200ml/15g	200ml/15g	200ml/15g
5.Rukkileib, Rehe, Eesti Pagar	20g	20g	40g
6.Küpsis Vecriga rosinatega	25g	25g	20g
<b>7.Nektariin</b>	140g	140g	140g

Kokku 10 päeva toidu keskmine: 1kooliaste	V-20,7	R-21	SV-85,3	Kcal 619
Kokku 10 päeva toidu keskmine: 2 kooliaste	V-23,2	R-22,3	SV-93,9	Kcal-675
Kokku 10 päeva toidu keskmine: 3 kooliaste	V-27,9	R-28,2	SV-107,7	Kcal-804