

September
(03.09. - 16.09.19a.)
1-9 kl.

1päev Teisipäev 03.09.19a.

	1Kooliaste	2Kooliaste	3Kooliaste
1.Kanakaste, õli, toidukoor R 20%	100g	125g	150g
2.Tartu Mill spagetti,keedetud	100g	120g	150g
3.Porgandisalat mahlaga	50g	50g	75g
4.Joogijogurt, 1,5 % Banaani-Maasika	200g	200g	200g
5.Sai Perenaise,Eesti Pagar	20g	20g	20g
6.Rukkileib, Rehe, Eesti Pagar	20g	20g	20g
7.Õun		150g	150g
Õun/ koolipuuviljad 1-5 kl. Pria	100g	150g	
8. Koolipiim- Piim 2,5%			

2päev-Kolmapäev 04.09.19a

1.Borš värsketapsa ja kartuliga,veiselihaga	200g	250g	300g
hapukoorega,20%	14g/2tl.	14g/2tl.	14g/2tl.
2.Teraviljahelbed	50g	50g	50g
3.Piim 2,5%- koolipiim PRIA	150ml	150ml	150ml
4.Pealinna Peenleib	36g	36g	36g
5.Banaan,koorega(0,61)	x	x	140g

3päev-Neljapäev 05.09.19a

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.Värsketapsasalat õlikastmega	50g	50g	100g
5.Tee suhkruga	200/15g	200/15g	200/15g
6.Pealinna Peenleib	36g	36g	36g
7.Sai Perenaise,Eesti Pagar	20g	20g	20g
8.Nektariin	140g	140g	140g

4päev-Reede 06.09.19a

1.Pilaff sealihast	200g	250g	300g
2.Tomatiketšup FELIX	30g	30g	30g
3.Tomati -sibulasalat	50g	50g	75g
4.Õunamahlajook	200ml	200ml	200ml
5.Rukkileib, Rehe, Eesti Pagar	20g	20g	20g
6.Küpsis Vecriga rosinatega	25g	25g	50g/ 2tk

5päev- Esmaspäev 09.09.2018a.

	1Kooliaste	2Kooliaste	3Kooliaste
1.Hakklihahallid,segahakklihast,praetud õliga	60g	60g	90g
2.Kartulipuder(piim2,5%,või 80-82 %)	100g	120g	150g
3.Paprika-tomatisalat, õlikastmega	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. PRIA	100g	130g	
8. Koolipiim- Piim 2,5%			

6päev Teispäev 10.09.19a.

1.Guljašš sealihast	100g	125g	150g
2.Keedetud kartul rasvata	100g	120g	150g
3.Värskekapsasalat õlikastmega	50g	50g	100g
4.Mustsõstra-vaarikamahajook	200ml	200ml	200ml
5.Pealinna Peenleib	36g	36g	36g
6.Kreeka jogurti sai	25g	25g	25g

7päev-Kolmapäev 11.09.19a

1.Hakliha-makaronisupp, kartuliga maitseroheline	200g/3	250g/3	300g/3
2.Kohupiimakreem 4,2 %,Tere EMMA	100g	120g	150g
3.maasikamoosiga	20g	20g	20g
4.Mahlakissell (mahla konts.,Bacula)	150ml.	150ml.	200ml.
5.Jassi rukki seemneleib, Eesti Pagar	38g	38g	38g
6.Kreeka jogurti sai	25g	25g	25g

8päev-Neljapäev 12.09.19a

1.Praetud kala	100g	120g	150g
2.Sõmer riis,rasvata	100g	120g	150g
3.Porgandi-apelsinisalad õlikastmega	50g	50g	75g
4.Tee suhkruga	200/15g	200/15g	200/15g
sidruniga	8g	8g	8g
5.Rukkileib, Rehe, Eesti Pagar	20g	20g	20g
6.Kreeka jogurti sai	25g	25g	25g

9päev-Reede 13.09.19a

1.Kana-kodupihv praetud õl.,Talleeg-eelküpsetatud	66g/1tk.	66g/1tk.	66g/1tk.
2.Tatrapuder,sõmer,(võiga,veega)	100g	120g	150g
3.Värske kurgi salat hapukoorega	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.Kreeka jogurti sai	25g	25g	25g
7.Õun		150g	150g
Õun/ koolipuuviljad 1-5 kl. Pria	100g	150g	

10päev- Esmaspäev 16.09.2019a.

	1Kooliaste	2Kooliaste	3Kooliaste
1.Haklihakaste,veise-seahaklihast	100g	125g	150g
2.Keedetud kartul rasvata	100g	120g	150g
3.Tomati-kurgisalat, õli	50g	50g	75g
4.Karamellkissell,R 2,2% (tüüp Tere)	200ml	200ml	200ml
5.Rukkileib, Rehe, Eesti Pagar	40g	40g	40g
6.Kreeka jogurti sai	25g	25g	25g
7.Ploom		80g	80g

Ploom / koolipuuviljad 1-5 kl. Pria	80g	80g		
8. Koolipiim- Piim 2,5%				
Kokku 10 päeva toidu keskmine: 1kooliaste	V-20,9	R-21,5	SV-87,2	Kcal 630
Kokku 10 päeva toidu keskmine: 2 kooliaste	V-23	R-22,3	SV-92,7	Kcal-668
Kokku 10 päeva toidu keskmine: 3 kooliaste	V-27,2	R-28,7	SV-107,8	Kcal-805