

## September ( 01.09.- 03.09.21a.)

1-9 kl.

\*\*\* Iga päev 7.30-8.00

**Hommikupuder moosiga (piim 2,5%,või)**

### Neljapäev 02.09.2021a.

1.Viinerikaste,hapukoorega, õliga	100g	125g	150g
2.Kartulipuder(piim2,5%,või 82 %)	100g	120g	150g
3.Värskekapsalat õlikastmega	50g	50g	100g
4.Gefilus kefir,mustika, vit.D 2,2%	200ml	200ml	200ml
5.Pealinna Peenleib	36g	36g	36g
6.Juubelisai,Eesti Pagar	30g	30g	30g
7.Õun	x	150g 6kl	150g 7,8,9kl
Õun/ koolipuuviljad 1-5 kl. Pria	100g 1,2,3kl	150g 4,5kl	
8. Koolipiim- Piim 3,5% 1-9 kl.			

### Reede 03.09.2021a.

1.Pilaff sealihast	200g	250g	300g
2.Tomatiketšup FELIX	30g	30g	30g
3.Tomati -sibulasalat	50g	50g	75g
rukolaga	5g	5g	5g
4.Õunamahla jook	200ml	200ml	200ml
5.Sai,Kirde	20g	20g	20g
6.Rukkileib, Rehe, Eesti Pagar	20g	20g	20g
7.Viinamarja	75g	75g	100g

## September ( 06.09.- 17.09.21a.)

1-9 kl.

\*\*\* Iga päev 7.30-8.00

**Hommikupuder moosiga (piim 2,5%,või)**

### 1päev Esmaspäev 06.09.2021a.

1.Guljašš sealihast	100g	125g	150g
2.Tatrapuder,sõmer,(võiga,veega)	100g	120g	150g
3.Tomati-kurgisalat, õli	50g	50g	75g
4.Tee suhkruga sidruniga	200ml/15/8g	200ml/15/8g	200ml/15/8g

5.Rukkisepik,Eesti Pagar	20g	20g	20g
6.Juubelisai,Eesti Pagar	30g	30g	30g
<b>7.Pirn</b>		130g 6 kl.	130g7,8 9 kl.
<b>Pirn koolipuuviljad 1-5 kl. PRIA</b>	100g 1,2,3 kl.	130g 4,5 kl.	

## 8. Koolipiim- Piim 2,5%

### 2päev Teisipäev 07.09.2021a.

<b>1.Pikkpoiss</b>	50g	75g	100g
2.Kartulipuder(piim2,5%,või 80-82 %)	100g	120g	150g
<b>3.Porgandisalat mahlaga</b>	50g	50g	75g
4.Kirsimahla jook	200ml	200ml	200ml
5.Rukkileib, Rehe, Eesti Pagar	20g	20g	40g
6.Sai,Kirde	20g	20g	20g
<b>7.Banaan,koorega(0,61)</b>	1tk	1tk	1tk

### 3 päev Kolmapäev 08.09.2021a.

<b>1.Kana-makaronisupp (õli),maitseroheline</b>	200g/3	250g/3	300g/3
2.Mannavaht	100g	200g	200g
3.Piim 2,5%, koolipiim Pria	100ml	100ml	100ml
4.Jassi rukki seemneleib, Eesti Pagar	38g	38g	38g
5.Sai Perenaise,Eesti Pagar	20g	20g	40g

### 4päev Neljapäev 09.09.2021a.

<b>1. Kala (lõhe) paneeritud, praetud õliga</b>	100g	125g	150g
2.Keedetud kartul rasvata	100g	120g	150g
<b>3.Värske kurgi salat hapukoorega</b>	50g	50g	75g
4.Tee suhkruga	200/15g	200/15g	200/15g
5.Rukkileib, Rehe, Eesti Pagar	20g	40g	40g
6.Sai,Kirde	20g	20g	20g

### 5päev-Reede 10.09.2021a.

<b>1.Makaronid hakklihaga(veise-sea hakkliha)</b>	180g	200g	250g
2.Tomatiketšup FELIX	30g	30g	30g
<b>3.Paprika-tomatisalat, õlikastmega</b>	50g	50g	75g
4.Piimakissell,vanilje,R 2,2% (tüüp Tere)	200ml	200ml	200ml
keedisega	40g	40g	40g
5.Sai,Kirde	20g	20g	20g
6.Rukkileib, Rehe, Eesti Pagar	20g	20g	20g
<b>7.Ploom</b>		80g 6kl	80g 7,8,9kl
<b>Ploom koolipuuviljad 1-5 kl. PRIA</b>	80g 1,2,3 kl.	80g 4,5 kl.	

### 6päev Esmaspäev 13.09.2021a.

<b>1.Böfstrooganov (veise-abaliha)</b>	100g	125g	150g
--	------	------	------

2.Keedetud spaghettid, <b>rasvata</b>	100g	120g	150g
<b>3.Hiinakapsa-maisi- paprikasalat,õlikastmega</b>	50g	50g	75g
4.Tee suhkruga	200/15g	200/15g	200/15g
5.Rukkisepik,Eesti Pagar	20g	20g	20g
6.Juubelisai,Eesti Pagar	30g	30g	30g
<b>7.Õun</b>	x	150g 6kl	150g 7,8,9kl
<b>Õun/ koolipuuviljad 1-5 kl. Pria</b>	100g 1,2,3kl	150g 4,5kl	
<b>8. Koolipiim- Piim 2,5%</b>			

### 7päev Teisipäev 14.09.2021a.

<b>1.Hakklihakaste,veise-seahakklihast</b>	100g	125g	150g
2.Keedetud kartul rasvata	100g	120g	150g
<b>3.Porgandi-apelsinisalat õlikastmega</b>	50g	50g	75g
4.Ananassi,mango,aprikoosi mahlajook	200ml	200ml	200ml
5.Sai,Kirde	20g	20g	40g
6.Rukkileib, Rehe, Eesti Pagar	20g	20g	40g

### 8päev Kolmapäev 15.09.2021a.

<b>1.Borš värsket kapsa ja kartuliga,veiselihaga</b>	200g	250g	300g
hapukoorega,20%	14g/2tl.	14g/2tl.	14g/2tl.
<b>roheline sibulaga</b>	5g	5g	5g
2.Kohupiimakreem 4,2 %,Tere EMMA	100g	<b>100g</b>	150g
3.Mahlakissell	150ml.	150ml.	200ml.
4.Jassi rukki seemneleib, Eesti Pagar	38g	38g	38g
5.Sai,Kirde	20g	20g	40g

### 9päev Neljapäev 16.09.2021a.

<b>1.Kalafilee, paneeritud,praetud õliga</b>	75g	75g	75g
2.Kartulipuder(piim2,5%,või 82 %)	100g	120g	150g
<b>3.Värsket kapsasalat õlikastmega</b>	50g	50g	100g
4.Tee suhkruga	200/15g	200/15g	200/15g
5.Sai Perenaise,Eesti Pagar	20g	20g	20g
6.Rukkileib, Rehe, Eesti Pagar	40g	40g	40g
<b>7.Virsik/ nektariin,kiviga</b>	1tk	1tk	1tk

### 10päev-Reede 17.09.2021a.

<b>1.Kanapasta juustuga ( toidukoor R 20%)</b>	200g	250g	300g
<b>2.Tomati-kurgisalat, õli</b>	50g	50g	75g
3.Apelsinimahla jook	200ml	200ml	200ml
4.Sai Perenaise,Eesti Pagar	20g	20g	x
Küpsis Vecriga rosinatega	x	x	25g
5.Rukkileib, Rehe, Eesti Pagar	20g	20g	20g
<b>6.Pirn</b>		130g 6 kl.	130g7,8 9 kl.

**Pirn koolipuuviljad 1-5 kl. PRIA**

100g 1,2,3 kl. 130g 4,5 kl.

<b>Kokku 10 päeva toidu keskmine: 1kooliaste</b>	<b>V-21</b>	<b>R-19,6</b>	<b>SV-83,8</b>	<b>Kcal 601</b>
<b>Kokku 10 päeva toidu keskmine: 2 kooliaste</b>	<b>V-24,5</b>	<b>R-22,6</b>	<b>SV-92,6</b>	<b>Kcal-678</b>
<b>Kokku 10 päeva toidu keskmine: 3 kooliaste</b>	<b>V-28,6</b>	<b>R-27,7</b>	<b>SV-108</b>	<b>Kcal-803</b>