

Oktoober

(04.10.- 15.10.21a.)

1-9 kl.

*** Iga päev 7.30-8.00

Hommikupuder moosiga (piim 2,5%,või)

1päev Esmaspäev 04.10.2021a.

1.Kalafilee, paneeritud,praetud õliga

külm kastega(majonees+hapukoor)

2.Sõmer riis,rasvata

3.Tomati-kurgisalat hapukoorega

4.Tee suhkruga

5.Juubelisai,Eesti Pagar

6.Rukkileib, Rehe, Eesti Pagar

7.Pirn

Pirn koolipuuviljad 1-5 kl. PRIA

8. Koolipiim- Piim 2,5%

	1kooliaste	2kooliaste	3kooliaste
1.Kalafilee, paneeritud,praetud õliga külm kastega(majonees+hapukoor)	75g	75g	75g
2.Sõmer riis,rasvata	X	X	30g
3.Tomati-kurgisalat hapukoorega	100g	120g	150g
4.Tee suhkruga	50g	50g	75g
5.Juubelisai,Eesti Pagar	200/15g	200/15g	200/15g
6.Rukkileib, Rehe, Eesti Pagar	30g	30g	30g
7.Pirn	20g	20g	20g
Pirn koolipuuviljad 1-5 kl. PRIA		130g 6 kl.	130g7,8 9 kl.
8. Koolipiim- Piim 2,5%	100g 1,2,3 kl.	130g 4,5 kl.	

2päev Teisipäev 05.10.2021a.

1.Guljašš sealihast

2.Tatrapuder,sõmer,(võiga,veega)

3.Peedi-küüslaugusalat majoneesiga

4.Gefilus kefir piparmündi-õuna,vit.D

5.Rukkileib, Rehe, Eesti Pagar

6.Sai,Kirde

	1kooliaste	2kooliaste	3kooliaste
1.Guljašš sealihast	100g	125g	150g
2.Tatrapuder,sõmer,(võiga,veega)	100g	120g	150g
3.Peedi-küüslaugusalat majoneesiga	50g	50g	50g
4.Gefilus kefir piparmündi-õuna,vit.D	200ml	200ml	200ml
5.Rukkileib, Rehe, Eesti Pagar	20g	20g	20g
6.Sai,Kirde	20g	20g	20g

3päev Kolmapäev 06.10.2021a.

1.Hernesupp

2. Kohupiimavorm

3.Mahlakissell

4.Jassi rukki seemneleib, Eesti Pagar

	1kooliaste	2kooliaste	3kooliaste
1.Hernesupp	200g	250g	300g
2. Kohupiimavorm	100g	100g	100g
3.Mahlakissell	200ml.	200ml.	200ml.
4.Jassi rukki seemneleib, Eesti Pagar	38g	38g	38g

4päev Neljapäev 07.10.2021a.

1.Sea-veiseliha kotletid, Karni,küpsetatud

2.Keedetud kartul rasvata

3.Värskekapsasalat õlikastmega

4.Kakaojook kakaoapulbriga,piim R2,5%,suhkruga

5.Juubelisai,Eesti Pagar

6.Rukkileib, Rehe, Eesti Pagar

7.Banaan,koorega(0,61)

	1kooliaste	2kooliaste	3kooliaste
1.Sea-veiseliha kotletid, Karni,küpsetatud	51g	51g	102g
2.Keedetud kartul rasvata	100g	120g	150g
3.Värskekapsasalat õlikastmega	50g	50g	100g
4.Kakaojook kakaoapulbriga,piim R2,5%,suhkruga	200ml/15g	200ml/15g	200ml/15g
5.Juubelisai,Eesti Pagar	30g	30g	30g
6.Rukkileib, Rehe, Eesti Pagar	20g	20g	40g
7.Banaan,koorega(0,61)	190g	190g	190g

5päev-Reede 08.10.2021a.

1.Makaronid hakklihaga(veise-sea hakkliha)	180g	200g	250g
2.Tomatiketšup FELIX	30g	30g	30g
3.Porgandisalat mahlaga	50g	50g	75g
4.Mahlajook	200ml	200ml	200ml
5.Küpsis Vecriga rosinatega	25g	25g	25g
6.Rukkileib, Rehe, Eesti Pagar	20g	20g	20g
8.Õun	x	150g 6kl	150g 7,8,9kl
Õun/ koolipuuviljad 1-5 kl. Pria	100g 1,2,3kl	150g 4,5kl	

6päev Esmaspäev 11.10.2021a.

1.Maksakaste,veisemaksast (õli.toidukoor)	100g	125g	150g
2.Tartu Mill spagetti,keedetud	100g	120g	150g
3.Tomati -sibulasalat rukolaga	50g	50g	75g
4.Alma joogijogurt	200g	200g	200g
5.Rukkileib, Rehe, Eesti Pagar	20g	20g	20g
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 2,5%

7päev Teisipäev 12.10.2021a.

1.Hakk-kotlet,segahakklihast,õliga praetud	50g	75g	100g
2.Kartulipuder(piim2,5%,või 82 %)	100g	x	x
Keedetud kartul rasvata	x	120g	150g
3.Värskekapsasalat õlikastmega	50g	50g	100g
4.Mahlajook	200ml	200ml	200ml
5.Rukkileib, Rehe, Eesti Pagar	20g	20g	40g
6.Sai Perenaise,Eesti Pagar	20g	20g	20g

8päev Kolmapäev 13.10.2021a.

1.Kana-makaronisupp (õli),maitseroheline	200g/3	250g/3	300g/3
2.Teraviljahelbed	30g	30g	50g
3.Piim 3,5%, koolipiim Pria	150ml	150ml	150ml
4.Jassi rukki seemneleib, Eesti Pagar	38g	38g	38g

9päev Neljapäev 14.10.2021a.

1.Kalaguljašš (toidukoor 20%)	100g	125g	150g
2.Keedetud kartul rasvata	100g	120g	150g
3.Porgandi-apelsinisalat õlikastmega	50g	50g	75g
4.Tee suhkruga	200/15g	200/15g	200/15g

5.Juubelisai,Eesti Pagar	30g	30g	30g
6.Pealinna Peenleib	36g	36g	36g
7.Virsik/ nektariin,kiviga	X	140g	140g

10päev-Reede 15.10.2021a.

1.Böfstrooganov (veise-abaliha)	100g	125g	150g
2.Sõmer riis,rasvata	100g	120g	150g
3.Hiinakapsa-maisi- paprikasalat,õlikastmega	50g	50g	75g
4.Mahlajook	200ml	200ml	200ml
5.Rukkileib, Rehe, Eesti Pagar	20g	20g	20g
6.Juubelisai,Eesti Pagar	30g	30g	30g
7.Kiivi,koorega	75g	75g	75g