

September- oktoober

(20.09.- 01.10.21a.)

1-9 kl.

*** Iga päev 7.30-8.00

Hommikupuder moosiga (piim 2,5%,või)

1päev Esmaspäev 20.09.2021a.

1.Hakklihapallid, veise-seahakklihast, praetud õliga	60g	60g	90g
2.Kartulipuder (piim 2,5%, või 82 %)	100g	120g	150g
3.Porgandisalat mahlaga	50g	50g	75g
4.Kakaojook kakaopulbriga, piim R2,5%, suhkruga	200ml/15g	200ml/15g	200ml/15g
5.Pealinna Peenleib	36g	36g	36g
6.Sai, Kirde	20g	20g	20g
7.Banaan, koorega (0,61)	1tk	1tk	1tk
8. Koolipiim- Piim 2,5%			

2päev Teisipäev 21.09.2021a.

1.Kalkunikaste, õliga (piim R 2,5%)	100g	125g	150g
2.Keedetud makaronid, rasvata	100g	120g	150g
3.Tomati-kurgisalat, õli	50g	50g	75g
4.Alma joogijogurt, Mango	200g	200g	200g
5.Rukkisepik, Eesti Pagar	20g	20g	20g
6.Juubelisai, Eesti Pagar	30g	30g	30g

3päev Kolmapäev 22.09.2021a.

1.Hakkliha-riisipupp, kartuliga maitseroheline	200g/3	250g/3	300g/3
2. Tarretis, mahlajoogist	150g	150g	150g
3.Vahukoorega 35-38%	30g	30g	30g
4.Mahlakissell	x	x	200ml.
5.Jassi rukki seemneleib, Eesti Pagar	38g	38g	38g
6.Sai Perenaise, Eesti Pagar	20g	20g	20g

4päev Neljapäev 23.09.2021a.

1.Kalaguljašš (toidukoor 20%)	100g	125g	150g
2.Keedetud kartul rasvata	100g	120g	150g
3.Värskekapsasalat õlikastmega	50g	50g	100g
4.Tee suhkruga	200/15g	200/15g	200/15g
5.Juubelisai, Eesti Pagar	30g	30g	30g
6.Rukkileib, Rehe, Eesti Pagar	20g	20g	20g
7.Õun	x	150g 6kl	150g 7,8,9kl
Õun/ koolipuuviljad 1-5 kl. Pria	100g 1,2,3kl	150g 4,5kl	

5päev-Reede 24.09.2021a.

1.Pilaff sealihast	200g	250g	300g
2.Tomatiketšup FELIX	30g	30g	30g
3.Tomati -sibulasalat	50g	50g	75g
rukolaga	5g	5g	5g
4.Mahlajook	200ml	200ml	200ml
5.Sai,Kirde	20g	20g	20g
6.Rukkileib, Rehe, Eesti Pagar	20g	20g	20g
7.Ploom		80g 6kl	80g 7,8,9kl
Ploom koolipuuviljad 1-5 kl. PRIA	80g 1,2,3 kl.	80g 4,5 kl.	

6päev Esmaspäev 27.09.2021a.

1.Kanakaste, õli, toidukoor R 20%	100g	125g	150g
2.Keedetud makaronid,rasvata	100g	120g	150g
3.Brokoli,keedetud PRIA	40g 1,2,3 kl.	40g 4,5 kl.	X
Redisesalat,hapukoorega	X	X	75g
4.Lehtsalat,frelicesalat	8g	8g	8g
5.Karamellkissell,R 2,2% (tüüp Tere)	200ml	200ml	200ml
6.Juubelisai,Eesti Pagar	30g	30g	30g
7.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	

7päev Teisipäev 28.09.2021a.

Kartuli-makaronisupp,sealihaga,õliga	200g	250g	300g
2.Magus riisipuder,piim 2,5%,õli	100g	100g	150g
3.Marjakissell	150ml.	150ml.	200ml.
4.Jassi rukki seemneleib, Eesti Pagar	38g	38g	38g
5.Sai,Kirde	20g	20g	20g

8päev Kolmapäev 29.09.2021a.

1.Seapraad Tai pr.	50g	75g	100g
2.Kartulipuder(piim2,5%,või 82 %)	100g	120g	X
Keedetud kartul rasvata	X	X	150g
3.Värskekapsasalat õlikastmega	50g	50g	X
Hautatud hapukapsas,õliga			100g
4.Mahlajook	200ml	200ml	200ml
5.Sai,Kirde	20g	20g	20g
6.Rukkileib, Rehe, Eesti Pagar	20g	20g	20g

9päev Neljapäev 30.09.2021a.

1.Kalakotletid(haug) küpsetatud	40g/1tk	80g/2tk	80g/2tk
--	---------	---------	---------

2.Kartulipuder(piim2,5%,või 82 %)	100g	120g	150g
3.Värske kurgi salat hapukoorega	50g	50g	75g
4.Tee suhkruga	200/15g	200/15g	200/15g
5.Juubelisai,Eesti Pagar	30g	30g	30g
6.Rukkileib, Rehe, Eesti Pagar	20g	20g	20g
7.Banaan,koorega(0,61)	1TK	1TK	1TK

10päev-Reede 01.10.2021a.

1.Hautis,segahakklihast,värsketapsaga,õliga	100g	125g	150g
2.Keedetud kartul rasvata	100g	120g	150g
3.Tee suhkruga	200/15g	200/15g	200/15g
4.Pealinna Peenleib	36g	36g	36g
5.Sai Perenaise,Eesti Pagar	20g	20g	20g
6.Viinamarja	75g	75g	75g

Kokku 10 päeva toidu keskmine: 1kooliaste	V-19,5	R-18,7	SV-87,7	Kcal 601
Kokku 10 päeva toidu keskmine: 2 kooliaste	V-22,9	R-22,4	SV-94,4	Kcal-675
Kokku 10 päeva toidu keskmine: 3 kooliaste	V-26,5	R-27	SV-108,4	Kcal-787