

November
(01.11.- 05.11.21a.)

Karantiin
1-9 kl.

Kompensatsioon:
5päeva eest

1.Multivitamiinimahl 100%,Hortex	1pk/1l
2.Viinerid	1pk- 0,300g
3.Kanfileenagitsad	1pk-300g
4.Hommikusöök teraviljahelbed kakaoga	1pk-500g
5.Spagetid	1pk/500g

Tere Piim 2,5% D-vitam- Koolipiim - PRIA	1pk/1L

November
(08.11.- 12.11.21a.)

1-9 kl.

*** Iga päev 7.30-8.00

Hommikupuder moosiga (piim 2,5%,või)

1 päev Esmaspäev 08.11.2021a.

	1kooliaste	2kooliaste	3kooliaste
1.Guljašš sealihast	100g	125g	150g
2.Tartu Mill spagetti,keedetud	100g	120g	150g
3.Tomati-kurgisalat, õli	50g	50g	75g
4.Gefilus joogijogurt apelsini-porgandi,laktoosivaba	200ml	200ml	200ml
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	1tk 1,2,3kl	1tk 4,5kl	
8. Koolipiim- Piim 3,5%			

2päev Teisipäev 09.11.2021a.

1.Kana-makaronisupp (õli),maitseroheline	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

3 päev Kolmapäev 10.11.2021a.

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.Rukkileib, Rehe, Eesti Pagar	20g	20g	20g
6.Juubelisai,Eesti Pagar	30g	30g	30g
7.Banaan,koorega(0,61)	1tk	1tk	1tk

4päev Neljapäev 11.11.2021a.

1.Kalakotletid(haug) küpsetatud	40g/1tk	80g/2tk	80g/2tk
2.Keedetud kartul rasvata	100g	120g	150g
3.Värskekapsasalat õlikastmega	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	20g	20g	20g

5päev Reede 12.11.2021a.

1.Pilaff sealihast	200g	250g	300g
2.Tomatiketšup FELIX	30g	30g	30g
3.Paprika-tomatisalat, õlikastmega	50g	50g	75g
4.Õunamahlajook	200ml	200ml	200ml
5.Sai Perenaise,Eesti Pagar	20g	20g	20g
6.Rukkileib, Rehe, Eesti Pagar	20g	20g	20g
7.Pirn		130g 6 kl.	130g7,8 9 kl.
Pirn koolipuuviljad 1-5 kl. PRIA	1tk 1,2,3 kl.	1tk 4,5 kl.	

6 päev Esmaspäev 15.11.2021a.

1.Pikkpoiss	50g	75g	100g
2.Kartulipuder(piim2,5%,või 82 %)	100g	120g	150g
3.Tomati-kurgisalat hapukoorega	50g	50g	100g
4.Kakaojook kakaopulbriga,piim R2,5%,suhkruga	200ml/15g	200ml/15g	200ml/15g
5.Juubelisai,Eesti Pagar	30g	30g	30g
6.Rukkileib, Rehe, Eesti Pagar	20g	20g	20g
7.Ploom		80g 6kl	80g 7,8,9kl
Ploom koolipuuviljad 1-5 kl. PRIA	1tk 1,2,3 kl.	1tk 4,5 kl.	

8. Koolipiim- Piim 2,5%

7 päev Teisipäev 16.11.2021a.

1.Kalkunikaste,õliga (piim R 2,5%)	100g	125g	150g
2.Keedetud makaronid,rasvata	100g	120g	150g
3.Värskekapsasalat õlikastmega	50g	50g	75g
4.Gefilus kefir piparmündi-õuna,vit.D	200ml	200ml	200ml
5.Juubelisai,Eesti Pagar	30g	30g	30g
6.Rukkileib, Rehe, Eesti Pagar	20g	20g	20g

8 päev Kolmapäev 17.11.2021a.

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

9 päev Neljapäev 18.11.2021a.

1. Kala (kohafilee) paneeritud, praetud õliga	100g	100g	100g
2. Sõmer riis, rasvata	100g	120g	150g
3. külma kastega (majonees + hapukoore)	30g	x	30g
4. Tomati - sibulasalat rukolaga	50g 5g	50g 5g	75g 5g
5. Tee suhkruga	200/15g	200/15g	200/15g
6. Rukkileib, Rehe, Eesti Pagar	20g	20g	20g
7. Sai, Kirde	20g	20g	20g
8. Õun	x	150g 6kl	150g 7,8,9kl
Õun/ koolipuuviljad 1-5 kl. Pria	1tk 1,2,3kl	1tk 4,5kl	

10 päev Reede 19.11.2021a.

1. Hakklihakaste, veise-seahakklihast	100g	125g	150g
2. Keedetud kartul rasvata	100g	120g	150g
3. Porgandi-apelsinisalad õlikastmega	50g	50g	75g
4. Mahlajook	200ml	200ml	200ml
5. Rukkileib, Rehe, Eesti Pagar	20g	20g	20g
6. Sai, Kirde	20g	20g	20g
7. Mandariin	1tk	1tk	1tk

	valgud	rasvad	süivesikud	Kcal
Kokku 10 päeva toidu keskmine: 1kooliaste	V-20,8	R-21,2	SV-85,2	Kcal 617
Kokku 10 päeva toidu keskmine: 2kooliaste	V-24	R-22,8	SV-95,3	Kcal 685
Kokku 10 päeva toidu keskmine: 3kooliaste	V-28,2	R-28,5	SV-108,6	Kcal 806