

Detsember

(06.12.21a. - 17.12.21a.)

1-9 kl.

*** Iga päev 7.30-8.00

Hommikupuder moosiga (piim 2,5%,või)

1päev Esmaspäev 06.12.2021a.

	1kooliaste	2kooliaste	3kooliaste
1.Kanakaste, õli, toidukoor R 20%	100g	125g	150g
2.Keedetud makaronid,rasvata	100g	120g	150g
3.Porgandi-apelsinisolat õlikastmega	50g	50g	75g
4.Lehtsalat,frelicesalat	8g	8g	8g
5.Alma joogijogurt,Mango	200g	200g	200g
6.Rukkisepik,Eesti Pagar	20g	20g	20g
7.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	
9.Koolipiim- Piim 2,5%			

2 päev Teisipäev 07.12.2021a.

1.Sea-veiseliha kotletid, Karni,küpsetatud	51g-1tk	51g-1tk	102g-2tk
2.Kartulipuder(piim2,5%,või 82 %)	100g	120g	150g
3.Värskekapsasalat õlikastmega	50g	50g	100g
4.Apelsinimahla jook	200ml	200ml	200ml
5.Sai Perenaise,Eesti Pagar	20g	20g	20g
6.Rukkileib, Rehe, Eesti Pagar	20g	20g	20g

3päev Kolmapäev 08.12.2021a.

1.Rassolnik sealihaga,õliga	200g	250g	300g
hapukoorega,20%,	14g	14g	14g
2. Kohupiimavorm	100g	100g	100g
3.Mahlakissell,kirsi mahlakonsetraadist	150ml.	150ml.	200ml.
4.Jassi rukki seemneleib, Eesti Pagar	38g	38g	38g

4päev Neljapäev 09.12.2021a.

1.Kalaguljašš (lõhe,toidukoor 20%)	100g	125g	150g
2.Keedetud kartul rasvata	100g	120g	150g
3.Paprika-tomatisalat, õlikastmega	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	40g	40g
7.Banaan,koorega(0,61)	1tk	1tk	1tk

5päev Reede 10.12.2021a.

1.Makaronid hakklihaga(veise-sea hakkliha)	180g	200g	250g
2.Tomatiketšup FELIX	30g	30g	30g
3.Värske kurgi salat hapukoorega	50g	50g	75g
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.Mandariin	1tk	1tk	1tk

6päev Esmaspäev 13.12.2021a.

1.Guljašš sealihast	100g	125g	150g
2.Tatrapuder,sõmer,(võiga,veega)	100g	120g	150g
3.Tomati-kurgisalat, õli	50g	50g	75g
4.Tee suhkruga	200/15g	200/15g	200/15g
sidruniga	8g	8g	8g
5.Rukkisepik,Eesti Pagar	20g	20g	20g
6.Juubelisai,Eesti Pagar	30g	30g	30g
7.Pirn		130g 6 kl.	130g7,8 9 kl.
Pirn koolipuuviljad 1-5 kl. PRIA	1tk 1,2,3 kl.	1tk 4,5 kl.	
8. Koolipiim- Piim 2,5%			

7 päev Teisipäev 14.12.2021a.

1.Hakklihapallid,veise-seahakklihast,praetud õliga	60g	60g	90g
2.Kartulipuder(piim2,5%,või 82 %)	100g	120g	150g
3.Redisesalat,hapukoorega	50g	50g	50g
4.Jõhvikamahla jook	200ml	200ml	200ml
5.Pealinna Peenleib	36g	36g	36g
6.Sai,Kirde	20g	20g	20g

8päev Kolmapäev 15.12.2021a.

1.Hernesupp	200g	250g	300g
2.Kissell kuivatatud puuviljadest	150g	150g	200g
3.Vahukoor,vahustatud (35-38%)	30g	30g	30g
4.Jassi rukki seemneleib, Eesti Pagar	38g	38g	38g
6.Sai,Kirde	20g	20g	20g
7.Mandariin	X	X	1tk

9päev Neljapäev 16.12.2021a.

1. Kala (kohafilee) paneeritud, praetud õliga	100g	125g	150g
2.Keedetud kartul rasvata	100g	120g	150g
3.Värskekapsalat õlikastmega	50g	50g	100g
4.Tee suhkruga	200/15g	200/15g	200/15g
5.Rukkileib, Rehe, Eesti Pagar	40g	40g	40g

6.Sai,Kirde	20g	20g	20g
7.Hurmaa	85g	85g	85g

10päev Reede 17.12.2021a.

1.Kalkunikaste,õliga (piim R 2,5%)	100g	125g	150g
2.Tartu Mill spagetti,keedetud	100g	120g	150g
3.Tomati -sibulasalat	50g	50g	75g
rukolaga	5g	5g	5g
4.Karamellkissell,R 2,2% (tüüp Tere)	200ml	200ml	200ml
keedisega	x	x	40g
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	1tk 1,2,3kl	1tk 4,5kl	

Kokku 10 päeva toidu keskmine: 1kooliaste	V-22	R-20,6	SV-85	Kcal 617
Kokku 10 päeva toidu keskmine: 2kooliaste	V-24,9	R-22,8	SV-91,9	Kcal 676
Kokku 10 päeva toidu keskmine: 3 kooliaste	V-29,4	R-28,3	SV-105,5	Kcal 802