

Jaanuar

(10.01.2022a. - 21.01.2022a.)

1-9 kl.

*** Iga päev 7.30-8.00

Hommikupuder moosiga (piim 2,5%,või)

1 päev Esmaspäev 10.01.2022a.

	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.Alma joogijogurt,Mango	200g	200g	200g
5.Sai Perenaise,Eesti Pagar	20g	20g	20g
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	
8. Koolipiim- Piim 2,5%			

2 päev Teisipäev 11.01.2022a.

1.Hakk-kotlet,segahakklihast,õliga praetud	50g	75g	100g
2.Kartulipuder(piim2,5%,või 82 %)	100g	120g	150g
3.Värskekapsasalat õlikastmega	50g	50g	100g
4.Mahlajook	200ml	200ml	200ml
5.Rukkileib, Rehe, Eesti Pagar	20g	20g	40g
6.Juubelisai,Eesti Pagar	30g	30g	30g

3päev-Kolmapäev 12.01.2022a.

1.Kana-makaronisupp (õli),maitseroheline	200g/3	250g/3	300g/3
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	20g

4päev-Neljapäev 13.01.2022a.

1.Kalaguljašš (toidukoor 20%)	100g	125g	150g
2.Keedetud kartul rasvata	100g	120g	150g
3.Porgandisalat mahlaga	50g	50g	75g
4.Tee suhkruga	200/15g	200/15g	200/15g
5.Juubelisai,Eesti Pagar	30g	30g	30g
6.Peremehe rukkileib,pärmivaba, kiudainerikas	32g	32g	32g
7.Banaan,koorega(0,61)	1tk	1tk	1tk

5päev-Reede 14.01.2022a.

1.Pilaff sealihast	200g	200g	300g
2.Tomatiketšup FELIX	30g	30g	30g
3.Tomati -sibulasalat rukolaga	50g	50g	75g
4.Õunamahlajook	5g	5g	5g
5.Sai Perenaise,Eesti Pagar	200ml	200ml	200ml
6.Must vormileib	20g	20g	20g
7.Mandariin	33g	33g	33g
	1tk	1tk	1tk

6 päev Esmaspäev 17.01.2022a.

1.Hakklihakaste,veise-seahakklihast	100g	125g	150g
2.Keedetud kartul rasvata	100g	120g	150g
3.Värskekapsalat õlikastmega	50g	50g	100g
4.Gefilus kefir piparmündi-õuna,vit.D	200ml	200ml	200ml
5.Rukkileib, Rehe, Eesti Pagar	20g	40g	40g
6.Sai,Kirde	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	
8.Koolipiim- Piim 3,5%			

7 päev Teisipäev 18.01.2022a.

1.Kalafilee, paneeritud,praetud õliga	75g	75g	75g
2.Kartulipuder(piim2,5%,või 82 %)	100g	120g	150g
3.Paprika-tomatisalat, õlikastmega	50g	50g	75g
4.Tee suhkruga sidruniga	200/15g	200/15g	200/15g
5.Pealinna Peenleib	8g	8g	8g
6.Sai,Kirde	36g	36g	36g
7.Pirn	20g	20g	20g
Pirn koolipuuviljad 1-5 kl. PRIA		130g 6 kl.	130g7,8 9 kl.
	1tk 1,2,3 kl.	1tk 4,5 kl.	

8 päev-Kolmapäev 19.01.2022a.

1.Borš värskekapsa ja kartuliga,veiselihaga hapukoorega,20% Roheline sibulaga	200g	250g	300g
2.Mannavaht	14g/2tl.	14g/2tl.	14g/2tl.
3.Piim 2,5%, koolipiim Pria	5g	5g	5g
4.Jassi rukki seemneleib, Eesti Pagar	100g	100g	200g
5.Sai,Kirde	100ml	100ml	100ml
	38g	38g	38g
	20g	20g	20g

9 päev-Neljapäev 20.01.2022a.

1.Böfstrooganov (veise-abaliha)	100g	125g	150g
---------------------------------	------	------	------

2.Sõmer riis,rasvata	100g	120g	150g
3.Peedi-küüslaugusalat majoneesiga	50g	50g	50g
4.Ananassi,mango,aprikoosi mahlajook	200ml	200ml	200ml
5.Peremehe rukkileib,pärmivaba, kiudainerikas	32g	32g	32g
6.Küpsis Vecriga rosinatega	25g	25g	25g
7.Viinamarja	75g	75g	75g

10 päev-Reede 21.01.2022a.

1.Kanapasta juustuga (toidukoor R 20%)	200g	250g	300g
2.Porgandi-apelsinialat õlikastmega	50g	50g	75g
3.Tee suhkruga	200/15g	200/15g	200/15g
4.Juubelisai,Eesti Pagar	30g	30g	30g
5.Rukkileib, Rehe, Eesti Pagar	20g	20g	20g

Kokku 10 päeva toidu keskmine: 1kooliaste	V-20,5	R-19,9	SV-86,9	Kcal 613
Kokku 10 päeva toidu keskmine: 2 kooliaste	V-23,4	R-22,4	SV-93,7	Kcal-674
Kokku 10 päeva toidu keskmine: 3 kooliaste	V-28	R-27,7	SV-109,4	Kcal-805