

Jaanuar

(24.01. - 04.02.2022a.)

1-9 kl.

*** Iga päev 7.30-8.00

Hommikupuder moosiga (piim 2,5%,või)

1 päev Esmaspäev 24.01.2022a.

	1kooliaste	2kooliaste	3kooliaste
1.Viinerikaste,hapukoorega, õliga	100g	125g	150g
2.Keedetud makaronid,rasvata	100g	120g	150g
3.Tomati-kurgisalat, õli	50g	50g	75g
4.Kakaojook kakaoapulbriga,piim R2,5%,suhkruga	200ml/15g	200ml/15g	200ml/15g
5.Rukkileib, Rehe, Eesti Pagar	20g	20g	20g
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 2,5%			

2 päev Teisipäev 25.01.2022a.

1.Strogonov,õli (sealiha,kons.kurk)	100g	125g	150g
2.Tatrapuder,sõmer,(võiga,veega)	100g	120g	150g
3.Redisesalat,hapukoorega	50g	50g	75g
4.Apelsinimahla jook	200ml	200ml	200ml
5.Rukkileib, Rehe, 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.	

3 päev-Kolmapäev 26.01.2022a.

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

4 päev-Neljapäev 27.01.2022a.

1. Kala (lõhe) 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.Peremehe rukkileib,pärmivaba, kiudainerikas	32g	32g	32g
6.Sai Perenaise,Eesti Pagar	20g	20g	20g

5 päev-Reede 28.01.2022a.

1.Makaronid hakklihaga(veise-sea hakkliha)	180g	200g	250g
2.Tomatiketšup FELIX	30g	30g	30g
3.Lehtsalat,frelicesalat	8g	8g	8g
4.Karamellkissell,R 2,2% (tüüp Tere)	200ml	200ml	200ml
5.Sai Perenaise,Eesti Pagar	20g	20g	20g
6.Must vormileib	33g	33g	33g
7. Apelsin,koorega	75g	75g	75g
8.Brokoli,keedetud/ koolipuu-ja köögiviljad	30g	30g	x
9.Lillkapsas- koolipuu-ja köögiviljad,PRIA	20g	20g	x

6päev Esmaspäev 31.01.2022a.

1.Kalkunikaste,õliga (piim R 2,5%)	100g	125g	150g
2.Tartu Mill spagetti,keedetud	100g	120g	150g
3.Porgandisalat mahlaga	50g	50g	75g
4.Tee suhkruga	200/15g	200/15g	200/15g
5.Sai Perenaise,Eesti Pagar	20g	20g	20g
6.Peremehe rukkileib,pärmivaba, kiudainerikas	32g	32g	32g
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%			

7 päev Teisipäev 01.02.2022a.

1.Sea-veiseliha kotletid, Karni,küpsetatud	51g	51g	102g
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

8 päev-Kolmapäev 02.02.2022a.

1.Kartuli-riisipupp, veiseliha,õliga	200g	250g	300g
2. Kohupiimavorm	100g	100g	100g
3.Mahlakissell	150ml.	150ml.	200ml.
4.Jassi rukki seemneleib, Eesti Pagar	38g	38g	38g
5.Sai,Kirde	20g	20g	40g

9päev-Neljapäev 03.02.2022a.

1.Kalaguljašš (toidukoor 20%)	100g	125g	150g
2.Sõmer riis,rasvata	100g	120g	150g
3.Tomati-kurgisalat, õli	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

10 päev-Reede 04.02.2022a.

1.Pikkpoiss	50g	75g	100g
2.Kartulipuder(piim2,5%,või 82 %)	100g	120g	150g
3.Hiinakapsa-maisi- paprikasalat,õlikastmega	50g	50g	75g
4. Joogijogurt	200g	200g	200g
5.Sai,Kirde	20g	20g	20g
6.Must vormileib	33g	33g	33g
7.Hurmaa	85g	85g	85g

Kokku 10 päeva toidu keskmine: 1kooliaste	V-22	R-19,9	SV-87,4	Kcal 621
Kokku 10 päeva toidu keskmine: 2 kooliaste	V-25	R-22,9	SV-93,9	Kcal-685
Kokku 10 päeva toidu keskmine: 3 kooliaste	V-29,4	R-28,1	SV-106	Kcal-799