

Veebruar

(07.02 - 18.02.2022a.)

1-9 kl.

*** Iga päev 7.30-8.00

Hommikupuder moosiga (piim 2,5%,või)

1 päev Esmaspäev 07.02.2022a.

	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.Tee suhkruga	200/15g	200/15g	200/15g
sidruniga	8g	8g	8g
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 2,5%

2päev Teisipäev 08.02.2022a.

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

3 päev-Kolmapäev 09.02.2022a.

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

4päev-Neljapäev 10.02.2022a.

1.Kalafilee, paneeritud,praetud õliga	75g	75g	75g
2.Keedetud kartul rasvata	100g	120g	150g
3.külm kastega(majonees+hapukoor)	30g	30g	30g
4.Paprika-tomatisalat, õlikastmega	50g	50g	75g
5.Tee suhkruga	200/15g	200/15g	200/15g
6.Peremehe rukkileib,pärmivaba, kiudainerikas	32g	32g	32g
7.Sai Perenaise,Eesti Pagar	20g	20g	20g

8.Pirn		130g 6 kl.	130g7,8 9 kl.
Pirn koolipuuviljad 1-5 kl. PRIA	1tk 1,2,3 kl.	1tk 4,5 kl.	

5päev-Reede 11.02.2022a.

1.Pilaff sealihast	200g	250g	300g
2.Tomatiketšup FELIX	30g	30g	30g
3.Porgandisalat mahlaga	50g	50g	75g
4.Kakaojook kakaopulbriga, piim R2,5%,suhkruga	200ml/15g	200ml/15g	200ml/15g
5.Sai Perenaise,Eesti Pagar	20g	20g	20g
6.Must vormileib	33g	33g	33g
7.Viinamarja	75g	75g	75g

6 päev Esmaspäev 14.02.2022a.

1.Kanapasta juustuga (toidukoor R 20%)	200g	250g	300g
2.Tomati -sibulasalat rukolaga	50g	50g	75g
	5g	5g	5g
3.Gefilus kefir piparmündi-õuna,vit.D	200ml	200ml	200ml
4.Juubelisai,Eesti Pagar	30g	20g	20g
5.Rukkileib, Rehe, Eesti Pagar	20g	30g	30g
6.Õun	x	150g 6kl	150g 7,8,9kl
Õun/ koolipuuviljad 1-5 kl. Pria	1tk 1,2,3kl	1tk 4,5kl	
7.Koolipiim- Piim 3,5%			

7 päev Teisipäev 15.02.2022a.

1.Hakklihakaste,veise-seahakklihast	100g	125g	150g
2.Keedetud kartul rasvata	100g	120g	150g
3.Värske kurgi salat hapukoorega	50g	50g	75g
4.Mahlajook	200ml	200ml	200ml
5.Rukkileib, Rehe, Eesti Pagar	20g	20g	20g
6.Sai,Kirde	20g	20g	20g

8 päev-Kolmapäev 16.02.2022a.

1.Borš värskekapsa ja kartuliga,veiselihaga hapukoorega,20%	200g	250g	300g
	14g/2tl.	14g/2tl.	14g/2tl.
2.Teraviljahelbed	30g	30g	50g
3.Piim 2,5%, koolipiim Pria	150ml	150ml	150ml
4.Jassi rukki seemneleib, Eesti Pagar	38g	38g	38g
5.Õun	X	X	1tk

9päev-Neljapäev 17.02.2022a.

1.Kalakotletid(haug) küpsetatud	40g/1tk	40g/1tk	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	40g	40g
7.Banaan,koorega(0,61)	1tk	1tk	1tk

10päev-Reede 18.02.2022a.

1.Böfstrooganov (veise-abaliha)	100g	125g	150g
2.Tatrapuder,sõmer,(võiga,veega)	100g	120g	150g
3.Lehtsalat,frelicesalat	8g	8g	8g
4.Mahlajook	200ml	200ml	200ml
5.Rukkileib, Rehe, Eesti Pagar	20g	20g	20g
6.Juubelisai,Eesti Pagar	30g	30g	30g
7.Mandariin	1tk	1tk	1tk

Kokku 10 päeva toidu keskmine: 1kooliaste	V-19,2	R-20,8	SV-83,8	Kcal 603
Kokku 10 päeva toidu keskmine: 2 kooliaste	V-21,7	R-21,9	SV-91,2	Kcal-653
Kokku 10 päeva toidu keskmine: 3 kooliaste	V-26	R-28,5	SV-105,2	Kcal-786