

Märts

(07.03 - 18.03.22a.)

1-9 kl.

*** Iga päev 7.30-8.00

Hommikupuder moosiga (piim 2,5%,või)

1 päev Esmaspäev 07.03.2022a.

	1kooliaste	2kooliaste	3kooliaste
1.Guljašš sealihast	100g	125g	150g
2.Tartu Mill spagetti,keedetud	100g	120g	150g
3.Hiinakapsa-maisi- paprikasalat,õlikastmega	50g	50g	75g
4.Alma joogijogurt,Mango	200g	200g	200g
5.Sai,Kirde	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 08.03.2022a.

1.Kartuli-riisisupp, veiselihaga,õliga	200g	250g	300g
2.Kohupiimakreem 4,2 %,Tere EMMA	100g	100g	150g
3.Mahlakissell	150ml.	150ml.	150ml.
4.Jassi rukki seemneleib, Eesti Pagar	38g	38g	38g
5.Sai,Kirde	20g	20g	20g

3päev-Kolmapäev 09.03.2022a.

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
sidruniga	8g	8g	8g
5.Sai Perenaise,Eesti Pagar	20g	20g	20g
6.Peremehe rukkileib,pärmivaba, kiudainerikas	32g	32g	32g
7.Banaan,koorega(0,61)	190g	190g	190g

4päev-Neljapäev 10.03.2022a.

1.Kana-kodupihv praetud õl.,Tallegg-eelküpsetatud	66g/1tk.	66g/1tk.	66g/1tk.
2.Tomatiketšup FELIX	30g	30g	30g
3.Kartulipuder(piim2,5%,või 82 %)	100g	120g	150g
4.Värskekapsasalat õlikastmega	50g	50g	100g
5.Mahlajook	200ml	200ml	200ml
6.Juubelisai,Eesti Pagar	30g	30g	30g
7.Peremehe rukkileib,pärmivaba, kiudainerikas	32g	32g	32g

5päev-Reede 11.03.2022a.

1.Makaronid hakkliahaga(veise-sea hakkliha)	180g	200g	250g
2.Tomatiketšup FELIX	30g	30g	30g
3.Tomati-kurgisalat, õli	50g	50g	75g
4.Tee suhkruga	200/15g	200/15g	200/15g
5.Sai Perenaise,Eesti Pagar	20g	20g	20g
6.Must vormileib	33g	33g	33g
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 14.03.2022a.

1.Kalkunikaste,õliga (piim R 2,5%)	100g	125g	150g
2.Keedetud makaronid,rasvata	100g	120g	150g
3.Tomati -sibulasalat rukolaga	50g	50g	75g
4.Gefilus kefir piparmündi-õuna,vit.D	200ml	200ml	200ml
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 15.03.2022a.

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

8päev-Kolmapäev 16.03.2022a.

1.Kana-makaronisupp (õli),maitseroheline	200g/3	250g/3	300g/3
2.Mannavaht	100g	100g	150g
3.Piim 2,5%, koolipiim Pria	100ml	100ml	100ml
4.Jassi rukki seemneleib, Eesti Pagar	38g	38g	38g
5.Sai,Kirde	20g	20g	20g

9päev-Neljapäev 17.03.2022a.

1.Kalafilee, paneeritud,praetud õliga	75g	75g	75g
2.Keedetud kartul rasvata	100g	120g	150g
3.külm kastega(majonees+hapukoor)	30g	30g	30g
4.Porgandi-apelsinialat õlikastmega	50g	50g	75g

5.Tee suhkruga	200/15g	200/15g	200/15g
6.Peremehe rukkileib,pärmivaba, kiudainerikas	32g	32g	32g
7.Sai,Kirde	20g	20g	20g

10päev-Reede 18.03.2022a.

1.Pilaff sealihast	200g	250g	300g
2.Tomatiketšup FELIX	30g	30g	30g
3.Paprika-tomatisalat, õlikastmega	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

Kokku 10 päeva toidu keskmine: 1kooliaste V-20,7 R-19,7 SV-88,3 Kcal 618

Kokku 10 päeva toidu keskmine: 2 kooliaste V-23,3 R-22,1 SV-95,2 Kcal-678

Kokku 10 päeva toidu keskmine: 3 kooliaste V-27,3 R-26,2 SV-107,4 Kcal-780
