

Märts -Aprill

(21.03 - 01.04.22a.)

1-9 kl.

*** Iga päev 7.30-8.00

Hommikupuder moosiga (piim 2,5%,või)

1 päev Esmaspäev 21.03.2022a.

	1kooliaste	2kooliaste	3kooliaste
1.Böfstrooganov (veise-abaliha)	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
5.Sai,Kirde	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%

2 päev Teisipäev 22.03.2022a.

1.Hakkliha-riisisupp, kartuliga maitseroheline	200g/3	250g/3	300g/3
2. Kohupiimavorm	100g	100g	100g
3.Marjakissell	150ml.	150ml.	200ml.
4.Jassi rukki seemneleib, Eesti Pagar	38g	38g	38g
5.Sai,Kirde	20g	20g	20g

3päev-Kolmapäev 23.03.2022a.

1.Hakklihakaste,veise-seahakklihast	100g	125g	150g
2.Keedetud kartul rasvata	100g	120g	150g
3.Porgandisalat mahlaga	50g	50g	75g
4.Kirsimahlajook	200ml	200ml	200ml
5.Rukkileib, Rehe, Eesti Pagar	40g	40g	40g
6.Sai Perenaise,Eesti Pagar	20g	20g	20g
7.Banaan,koorega(0,61)	1tk	1tk	1tk

4päev-Neljapäev 24.03.2022a.

1.Kalakotletid(haug) küpsetatud	40g/1tk	40g/1tk	80g/2tk
2.Kartulipuder(piim2,5%,või 82 %)	100g	120g	150g
3.Värskekapsasalat õlikastmega	50g	50g	100g
4.Tee suhkruga	200/15g	200/15g	200/15g
5.Juubelisai,Eesti Pagar	30g	30g	30g
6.Pealinna Peenleib	36g	36g	36g

5päev-Reede 25.03.2022a.

1.Kanapasta juustuga (toidukoor R 20%)	200g	250g	300g
2.Tomati -sibulasalat rukolaga	50/5g	50/5g	75/5g
3.Ananassi,mango,aprikoosi mahlajook	200ml	200ml	200ml
4.Sai Perenaise,Eesti Pagar	20g	20g	20g
5.Pealinna Peenleib	36g	36g	36g
6. Apelsin,koorega	75g	75g	75g

6päev Esmaspäev 28.03.2022a.

	1kooliaste	2kooliaste	3kooliaste
1.Strogonov,õli (sealiha,kons.kurk)	100g	125g	150g
2.Keedetud makaronid,rasvata	100g	120g	150g
3.Paprika-tomatisalat, õlikastmega	50g	50g	75g
4.Tee suhkruga sidruniga	200/15/8g	200/15/8g	200/15/8g
5.Sai Perenaise,Eesti Pagar	20g	20g	20g
6.Rukkileib, Rehe, Eesti Pagar	20g	20g	20g
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 29.03.2022a.

1.Hakklihapallid,veise-seahakklihast,praetud õli	60g	60g	90g
2.Keedetud kartul rasvata	100g	120g	150g
3.Värske kurgi salat hapukoorega	50g	50g	75g
4.Karamellkissell,R 2,2% (tüüp Tere)	200ml	200ml	200ml
5.Pealinna Peenleib	36g	36g	36g
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	

8päev-Kolmapäev 30.03.2022a.

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

9päev-Neljapäev 31.03.2022a.

1. Kala-paneeritud, praetud õliga	100g	100g	100g
2.Keedetud kartul rasvata	100g	120g	150g
3.Värsket kapsasalat õlikastmega	50g	50g	100g
4.Tee suhkruga	200/15g	200/15g	200/15g
5.Peremehe rukkileib,pärmivaba, kiudainerikas	32g	32g	32g

6.Juubelisai,Eesti Pagar	30g	30g	30g
--------------------------	-----	-----	-----

10päev-Reede 01.04.2022a.

1.Pilaff sealihast	200g	250g	300g
2.Tomatiketšup FELIX	30g	30g	30g
3.Porgandi-apelsinisaalat õlikastmega	50g	50g	75g
4.Kevadinemahlajook	200ml	200ml	200ml
5.Sai Perenaise,Eesti Pagar	20g	20g	20g
6.Must vormileib	33g	33g	33g
7.Banaan,koorega(0,61)	x	x	1tk

Kokku 10 päeva toidu keskmine: 1kooliaste	V-21,4	R-20,5	SV-84,6	Kcal 611
Kokku 10 päeva toidu keskmine: 2kooliaste	V-23,9	R-22,9	SV-91,3	Kcal 669
Kokku 10 päeva toidu keskmine: 3 kooliaste	V-27,8	R-28	SV-104,5	Kcal-786