

# Aprill

( 04.04.22a - 18.04.22a )

1-9 kl.

\*\*\* Iga päev 7.30-8.00

## Hommikupuder moosiga (piim 2,5%,või)

### 1päev Esmaspäev 04.04.2022a.

	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% PRIA

### 2 päev Teisipäev 05.04.2022a.

1.Kartuli-makaronisupp,sealihaga,õliga	200g	250g	250g
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

### 3päev-Kolmapäev 06.04.2022a.

1.Seapraad Tai pr.	50g	75g	100g
2.Kartulipuder(piim2,5%,või 82 %)	100g	120g	150g
3.Värskekapsalat õlikastmega	50g	50g	100g
4.Mahlajook	200ml	200ml	200ml
5.Sai Perenaise,Eesti Pagar	20g	20g	20g
6.Pealinna Peenleib	36g	36g	36g

### 4päev-Neljapäev 07.04.2022a.

1.Kalaguljašš (toidukoor 20%)	100g	125g	150g
2.Keedetud kartul rasvata	100g	120g	150g
3.Hiinakapsa-maisi- paprikasalat,õlikastmega	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 08.04.2022a.

1.Makaronid hakklihaga(veise-sea hakkliha)	180g	200g	250g
2.Tomatiketšup FELIX	30g	30g	30g
3.Porgandisalat mahlaga	50g	50g	75g
4.Alma joogijogurt,Mango	200g	200g	200g
5.Sai Perenaise,Eesti Pagar	20g	20g	20g
6.Must vormileib	33g	33g	33g
7.Kiivi,koorega	1tk	1tk	1tk

### 6päev Esmaspäev 11.04.2022a.

1.Guljašš sealihast	100g	125g	150g
2.Tatrapuder,sõmer,(võiga,veega)	100g	120g	150g
3.Värske kurgi salat hapukoorega	50g	50g	75g
4.Tee suhkruga	200/15g	200/15g	200/15g
5.Sai,Kirde	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-Täispiim 3,5 -4,2% PRIA			

### 7 päev Teisipäev 12.04.2022a.

1.Hautis,segahakklihast,värskekapsaga,õliga	100g	125g	150g
2.Keedetud kartul rasvata	100g	120g	150g
3.Tee suhkruga sidruniga	200/15/8g	200/15/8g	200/15/8g
4.Rukkileib, Rehe, Eesti Pagar	20g	20g	20g
5.Juubelisai,Eesti Pagar	30g	30g	30g
6.Õun	x	150g 6kl	150g 7,8,9kl
Õun/ koolipuuviljad 1-5 kl. Pria	1tk 1,2,3kl	1tk 4,5kl	

### 8päev-Kolmapäev 13.04.2022a.

1.Seljanka (viinerid,veiseliha,suitsu sea koot, p/s ja t/s vorst)	200g	250g	300g
2.Kohupiimakreem 4,2 %,Tere EMMA	100g	100g	150g
3.Mahlakissell	150ml.	150ml.	200ml.
4.Pealinna Peenleib	36g	36g	36g
5.Sai,Kirde	20g	20g	20g
6.Banaan,koorega(0,61)	x	x	1tk

### 9päev-Neljapäev 14.04.2022a.

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.Mahlajook	200ml	200ml	200ml

6.Pealinna Peenleib	36g	36g	36g
7.Sai Perenaise,Eesti Pagar	20g	20g	20g
<b>8.Viinamarja</b>	75g	75g	75g

**Reede 15.04.2022a.**

**SUUR REEDE**

**10päev Esmaspäev 18.04.2022a.**

<b>1.Kalkunikaste,õliga (piim R 2,5%)</b>	100g	125g	150g
2.Sõmer riis,rasvata	100g	120g	150g
<b>3.Tomati -sibulasalat rukolaga</b>	50/5g	50/5g	75/5g
4.Mahlajook	200ml	200ml	200ml
5.Sai Perenaise,Eesti Pagar	20g	20g	20g
6.Pealinna Peenleib	36g	36g	36g
<b>7.Õun</b>	x	150g 6kl	150g 7,8,9kl
<b>Õun/ koolipuuviljad 1-5 kl. Pria</b>	1tk 1,2,3kl	1tk 4,5kl	
<b>8. Koolipiim-Täispiim 3,5 -4,2% PRIA</b>			

<b>Kokku 10 päeva toidu keskmine: 1kooliaste</b>	<b>V-19,8</b>	<b>R-20</b>	<b>SV-87</b>	<b>Kcal 611</b>
<b>Kokku 10 päeva toidu keskmine: 2kooliaste</b>	<b>V-22,7</b>	<b>R-22,1</b>	<b>SV-93,3</b>	<b>Kcal 667</b>
<b>Kokku 10 päeva toidu keskmine: 3 kooliaste</b>	<b>V-26,9</b>	<b>R-28,1</b>	<b>SV-107,4</b>	<b>Kcal-795</b>