

Mai

(02.05.22a. - 13.05.22a.)

1-9 kl.

*** Iga päev 7.30-8.00

Hommikupuder moosiga (piim 2,5%,või)

1päev- Esmaspäev 02.05.2022a.

	1kooliaste	2kooliaste	3kooliaste
1.Kalafileepeala, paneeritud,praetud õliga p/f	75g	75g	75g
2.Kartulipuder(piim2,5%,või 82 %)	100g	120g	150g
3.külm kastega(majonees+hapukoor)	30g	30g	30g
4.Värskekapsalat õlikastmega	50g	50g	100g
5.Tee suhkruga	200/15g	200/15g	200/15g
6.Rukkileib, Rehe, Eesti Pagar	20g	20g	20g
7.Sai,Kirde	20g	20g	20g
8.Õun	x	150g 6kl	150g 7,8,9kl
Õun/ koolipuuviljad 1-5 kl. Pria	1tk 1,2,3kl	1tk 4,5kl	
9. Koolipiim-Täispiim 3,5 -4,2% PRIA			

2päev- Teisipäev 03.05.2022a.

1.Strogonov,õli (sealiha,kons.kurk)	100g	125g	150g
2.Tartu Mill spagetti,keedetud	100g	120g	150g
3.Paprika-tomatisalat, õlikastmega	50g	50g	75g
4.Alma joogijogurt,Mango	200g	200g	200g
5.Rosinasai,Eesti Pagar	26g	26g	26g
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.	

3päev-Kolmapäev 04.05.2022a.

1.Hakkliha-riisisupp, kartuliga 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

4päev-Neljapäev 05.05.2022a.

1.Kanakaste, õli, toidukoor R 20%	100g	125g	150g
2.Keedetud kartul rasvata	100g	120g	150g
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.Peremehe rukkileib,pärmivaba, kiudainerikas	32g	32g	32g

7.Banaan,koorega(0,61) 1tk 1tk 1tk

5päev-Reede 06.05.2022a.

1.Makaronid hakklihaga(veise-sea hakkliha)	180g	200g	250g
2.Tomatiketšup FELIX	30g	30g	30g
3.Tomati-kurgisalat, õli	50g	50g	75g
4.Mahlajook	200ml	200ml	200ml
5.Rosinasai,Eesti Pagar	26g	26g	26g
6.Pealinna Peenleib	36g	36g	36g

6päev- Esmaspäev 09.05.2022a.

1.Böfstrooganov (veise-abaliha)	100g	125g	150g
2.Tatrapuder,sõmer,(võiga,veega)	100g	120g	150g
3.Peedi-küüslaugusalat majoneesiga	50g	50g	50g
4.Lehtsalat,frelicesalat	8g	8g	8g
5.Tee suhkruga	200/15g	200/15g	200/15g
6.Juubelisai,Eesti Pagar	30g	30g	30g
7.Rukkileib, Rehe, Eesti Pagar	20g	20g	20g
8.Õun	x	150g 6kl	150g 7,8,9kl
Õun/ koolipuuviljad 1-5 kl. Pria	1tk 1,2,3kl	1tk 4,5kl	

9. Koolipiim- Piim 2,5%

7päev- Teisipäev 10.05.2022a.

1.Hautis,segahakklihast,värskekapsaga,õliga	100g	125g	150g
2.Keedetud kartul rasvata	100g	120g	150g
3.Mahlajook	200ml	200ml	200ml
4.Rukkileib, Rehe, Eesti Pagar	20g	20g	20g
5.Rosinasai,Eesti Pagar	26g	26g	26g

8päev-Kolmapäev 11.05.2022a.

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

9 päev-Neljapäev 12.05.2022a.

1. Kala (kohafilee) paneeritud, praetud õliga	100g	125g	150g
2.Kartulipuder(piim2,5%,või 82 %)	100g	120g	150g
3.Porgandi-apelsinisalad õlikastmega	50g	50g	75g
4.Valio keefir,Gefilus	200ml	200ml	200ml
5.Peremehe rukkileib,pärmivaba, kiudainerikas	32g	32g	32g

6.Sai,Kirde	20g	20g	20g
-------------	-----	-----	-----

10päev-Reede 13.05.2022a.

1.Pilaff sealihast	200g	250g	300g
2.Tomatiketšup FELIX	30g	30g	30g
3.Tomati -sibulasalat	50g	50g	75g
rukolaga	5g	5g	5g
4.Mahlajook	200ml	200ml	200ml
5.Sai Perenaise,Eesti Pagar	20g	20g	20g
6.Pealinna Peenleib	36g	36g	36g
7.Banaan,koorega(0,61)	x	x	1tk

	valgud	rasvad	süsivesikud	Kcal
Kokku 10 päeva toidu keskmine: 1kooliaste	V-21,9	R-21	SV-85,4	Kcal 623
Kokku 10 päeva toidu keskmine: 2kooliaste	V-24,8	R-22,8	SV-91,9	Kcal 677
Kokku 10 päeva toidu keskmine: 3 kooliaste	V-29	R-27,2	SV-106,3	Kcal-792