

# Mai

( 16.05.22a - 27.05.22a )

1-9 kl.

\*\*\* Iga päev 7.30-8.00

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

## 1päev- Esmaspäev 16.05.2022a.

	1kooliaste	2kooliaste	3kooliaste
1.Kalkunikaste,õliga (piim R 2,5%)	100g	125g	150g
2.Keedetud makaronid,rasvata	100g	120g	150g
3.Värske kurgi salat hapukoorega	50g	50g	75g
4.Tee suhkruga	200/15g	200/15g	200/15g
sidruniga	8g	8g	8g
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- Piim 2,5%			

## 2päev- Teisipäev 17.05.2022a.

1.Hakkliahapallid,veise-seahakkliahast,praetud õliga	60g	60g	90g
2.Kartulipuder(piim2,5%,või 82 %)	100g	120g	150g
3.Värskekapsalat õlikastmega	50g	50g	100g
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	

## 3päev-Kolmapäev 18.05.2022a.

1.Borš värskekapsa ja kartuliga,veiselihaga	200g	250g	300g
hapukoorega,20%	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

## 4päev-Neljapäev 19.05.2022a.

1.Kalaguljašš (toidukoor 20%)	100g	125g	150g
2.Sõmer riis,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
---	-----	-----	-----

### 5päev-Reede 20.05.2022a.

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
7.Viinamarja	75g	75g	75g

### 6päev- Esmaspäev 23.05.2022a.

1.Guljašš sealihast	100g	125g	150g
2.Tatrapuder,sõmer,(võiga,veega)	100g	120g	150g
3.Paprika-tomatisalat, õlikastmega	50g	50g	75g
4.Kakaojook kakaopulbriga,piim R2,5%,suhkruga	200ml/15g	200ml/15g	200ml/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			

### 7päev- Teisipäev 24.05.2022a.

1.Pikkpoiss	50g	75g	100g
2.Kartulipuder(piim2,5%,või 82 %)	100g	120g	150g
3.Porgandisalat mahlaga	50g	50g	75g
4.Mahlajook	200ml	200ml	200ml
5.Rosinasai,Eesti Pagar	26g	26g	26g
6.Pealinna Peenleib	36g	36g	36g
7.Banaan,koorega(0,61)	1tk	1tk	1tk

### 8päev-Kolmapäev 25.05.2022a.

1.Kartuli-riisipupp, veiselihaga,õliga	200g	250g	300g
2.Piimakissell, piim 2,5% moosiga	150g 20g	150g 20g	150g 20g
3.Juubelisai,Eesti Pagar	30g	30g	30g
4.Jassi rukki seemneleib, Eesti Pagar	38g	38g	38g

### 9päev-Neljapäev 26.05.2022a.

1. Kala-paneeritud, praetud õliga	100g	125g	150g
2.Keedetud kartul rasvata	100g	120g	150g
3.Värskekapsasalat õlikastmega	50g	50g	100g
4.Tee suhkruga	200/15g	200/15g	200/15g

5.Peremehe rukkileib,pärmivaba, kiudainerikas	32g	32g	32g
6.Sai Perenaise,Eesti Pagar	20g	30g	30g

### 10päev-Reede 27.05.2022a.

<b>1.Kanapasta juustuga ( toidukoor R 20%)</b>	200g	250g	300g
<b>2.Tomati -sibulasalat</b>	50g	50g	75g
<b>rukolaga</b>	5g	5g	5g
3.Alma joogijogurt	200g	200g	200g
4.Sai,Kirde	20g	20g	20g
5.Rukkileib, Rehe, Eesti Pagar	20g	20g	20g
<b>6.Ploom tume</b>	x	1tk 6kl	1tk 7,8,9 kl
<b>Ploom/ koolipuuviljad 1-5 kl. Pria</b>	1tk 1,2,3kl	1tk 4,5kl	
	<b>valgud</b>	<b>rasvad</b>	<b>süsivesikud Kcal</b>
<b>Kokku 10 päeva toidu keskmine: 1kooliaste</b>	<b>V-21,8</b>	<b>R-19,1</b>	<b>SV-84,6 Kcal 604</b>
<b>Kokku 10 päeva toidu keskmine: 2kooliaste</b>	<b>V-25</b>	<b>R-21,8</b>	<b>SV-91,5 Kcal 669</b>
<b>Kokku 10 päeva toidu keskmine: 3 kooliaste</b>	<b>V-29,3</b>	<b>R-26,7</b>	<b>SV-100,8 Kcal-768</b>