

## Hommikusöök

Esmaspäev	Viieviljapuder, moos	250/20
21.01		
Teisipäev	Kaerahelbepuder , moos	250/20
22.01		
Kolmapäev	Rukkihelbepuder, moos	250/20
23.01		
Neljapäev	Mannapuder, moos	250/20
24.01		
Reede	Hirsipuder, moos	250/20
25.01		

# Koolilõuna menüü 21-25.01

OÜ Orfeum

## Esmaspäev 21.01

	Põhikool I	Põhikool II	Põhikool III	Gümnaasium
Pilaff hakklihaga (riis,seguhakkliha,sibul,porgand,rapsiõli,ma)	250g	270g	300g	330g
Hautatud kõõgiviljad	50g	60g	75g	75g
Porgandi-pirnusalat	50g	60g	75g	75g
Rukkileib, sepik	20g/20g	20g/20g	30g/20g	30g/20g
Hibiskuse tee ja suhkur, koolipiim R 2,5%, keefir 2,5%	200/6g	200g/6g	200g/6g	250g/6g
Õunaamps	80g	100g	120g	150g

## Teisipäev 22.01

	Põhikool I	Põhikool II	Põhikool III	Gümnaasium
Böfstrooganov (veiseliha,hapukoor,sibul,rapsiõli,nisujahu)	100g	110g	120g	130g
Kartulipüree, tatar	160g	170g	180g	200g
Kapsa-porrulaugusalat	50g	60g	75g	75g
Porgandi-rohelise sibula salat	50g	60g	75g	75g
Rukkileib, sepik	20g/20g	20g/20g	30g/20g	30g/20g
Mahlajook, koolipiim R2,5%, keefir R2,5%	200g	200g	200g	200g
Pomelolõik	80g	100g	120g	150g

## Kolmapäev 23.01

	Põhikool I	Põhikool II	Põhikool III	Gümnaasium
Värskekapsasupp kanaga(kapsas, porgand,kartul,juurseller,sibul,rapsiõli,kana)	280g	300g	320g	340g
Marjakissell(marjad,kartulitärklis,suhkur), vahukoorega	150g/10g	180g/15g	180g/15g	200g/20g
Must seemneleib, sepik	20g/20g	20g/20g	30g/20g	30g/20g
Koolipiim R2,5%	200g	200g	200g	250g
Pirniamps	80g	100g	120g	150g

## Neljapäev 24.01

	Põhikool I	Põhikool II	Põhikool III	Gümnaasium
Ühepajatoit hakklihaga (kartul,sibul,porgand,hakkliha (50%sigi,50%veis),rapsiõli,ma)	250g	270g	290g	320g
Porgandi-ananassisalad, riivitud kaalikas	50g	60g	75g	75g
Hiinakapsa-tomatisalat	50g	60g	75g	75g
Baieri leib( rukkileib), sepik	20g/20g	20g/20g	30g/20g	30g/20g
Kamajook, koolipiim R2,5%	200g	200g	200g	200g
Apelsiniamps	80g	100g	120g	150g

## Reede 25.01

	Põhikool I	Põhikool II	Põhikool III	Gümnaasium
Ahjukala paprika ja spinatiga koorekastmes(kala,spinat,hapukoor, paprika,nisujahu,ma)	100g	110g	120g	130g
Pasta, riis	160g	170g	180g	200g
Porgandisalad õlikastmega	50g	60g	75g	75g
Kapsa -paprika salat	50g	60g	75g	75g
Rukkileib, sepik	20g/20g	20g/20g	30g/20g	30g/20g
Koolipiim R2,5%, keefir 2,5%	200g	200g	200g	250g
Õunaamps	80g	100g	120g	150g

Teavet toidu talumatust põhjustada võivate toidu koostisosade sealhulgas allergeenide kohta saab peakoka käest või e-kirjaga [piret.loopere@gmail.com](mailto:piret.loopere@gmail.com)

## KOOLIEINE MENÜÜ 21-25.01 ( PIKAPÄEVA RÜHM)

<b>ESMASPÄEV 21.01</b>	
Sealiha-köögiviljakaste	100g
Kartul	150g
Porgandi-õunasalat	100g
Sepik , leib	30g
Piim R2,5%	180g
<b>TEISIPÄEV 22.01</b>	
Pikkpoiss, jogurtikaste	50g/50g
Riis	150g
Päikesesalat, õun	100g
Sepik, leib	30g
Tee ja suhkur, piim R2,5%	180g/5g
<b>KOLMAPÄEV 23.01</b>	
Üleküpsetatud kala juustuga	80g
Pasta	150g
Porgandisalat seemnetega	100g
Sepik, leib	30g
Piim R2,5%	180g
<b>NELJAPÄEV 24.01</b>	
Borš, hapukoor R20%	260g/5g
Mannavaht piimaga	100g/100g
Sepik, leib	30g
Piim R2,5%	180g
<b>REEDE 25.01</b>	
Kana-köögiviljahautis	220g
Hiinakapsa-marjasalat	100g
Sepik, leib	30g
Kakao,piim R2,5%	180g
Apelsin	100g