

Kohtla-Järve Ahtme Põhikooli 2020.a märstikuu menüü

	2.03.2020	3.03.2020	4.03.2020	5.03.2020	6.03.2020	
LÕUNA	Piim PRIA Sepik	Piim PRIA Sepik	Piim / keefir PRIA Sepik	Piim PRIA Puuvili PRIA /beebiporgand/ Sepik	Piim PRIA Sepik	LÕUNA
	Bitkiid 100 Pilaff kanast 200 Keedetud pasta 130 Keedetud riis 130 Tomatikaste 50 **Kevadesalat 50 Tomati-paprikasalat õliga 50 Tee sidruniga 200 Leib Õun Sulatatud juust, või Mannapuder 100	Kanafilee koorekastmes 50/75 Pikkpoiss 100 Kartulipüree 130 Keedetud tatar 130 ***Peedisalat ploomiga 50 Tomati-kurgisalat 50 Mahl 200 Leib 30 Sulatatud juust, või Hirsipuder 100	Hernesupp 250 Pärmipannkoogid džemmiga 150/20 Pärmipannkoogid hapukoorega 150/20 Kohupiimavorm keedisega 150/20 Tee 200 Leib Banaan Sulatatud juust, või Riisipuder 100	Guljašš 75/50 Hakkliahapallid 100 Keedetud pasta 130 Keedetud riis 130 Hautatud köögiviljad 130 Hiina kapsa-maisi-hernesalat 50 Kohv piimaga 200 Pirn Leib Sulatatud juust, või Neljaviljahlbepuder 100	Praekala koorekastmes 100/50 Kanakotlet 100 Kartulipüree 130 Keedetud tatar 130 ****Sügisalat 50 Kapsasalat 50 Mahl 200 Leib 30 Sulatatud juust, või Kaerahelbepuder 100	
OODE	Pärmipannkoogid keedisega 130 Kakao 200	Kanapuljong 200 Lihapirukas 80	Makaronid juustuga 250 Tee	Kikerherne-sibulaomlett 130 Tee Küpsis	Kohupiimakreem marjadega 180 Tee sidruniga 200	OODE

	9.03.2020	10.03.2020	11.03.2020	12.03.2020	13.03.2020	
LÕUNA	Piim PRIA Sepik	Piim PRIA Sepik	Piim / keefir PRIA Puuvili PRIA /pirn/ Sepik	Piim PRIA Sepik	Piim PRIA Sepik	LÕUNA
	Azuu sealihas 75/50 Požarski kotlet 100 Keedetud pasta 130 Keedetud riis 130 Hiinakapsa-kurgisalat 50 Redisesalat 50 Tee sidruniga 200 Leib Õun Sulatatud juust, või Riisipuder 100	Mulgikapsad 200 Mogiljovi vorstikesed 100 Kartulipüree 130 Keedetud tatar 130 ***Peedisalat ploomiga 50 *****Päikesesalat 50 Leib 30 Mahl 200 Küpsis Sulatatud juust, või Maisipuder 100	Kanasupp 250 Makaronid hakkliahaga 200 Guljašš kanast 75/50 Keedetud riis 130 Porgandisalat küüslauguga 50 *****Vitamiinisalat õliga 50 Tee 200 Leib 30 Sulatatud juust, või Hirsipuder 100	Hautatud kartul sealihas 200 Seene-hakkliahapallid 100 Keedetud pasta 130 Hautatud köögiviljad 130 Peedi-juustusalat 50 Soola kurgisalat 50 Kakao 200 Leib 30 Pirn Sulatatud juust, või Mannapuder 100	Kalakotlet 100 Pilaff sealihas 200 Kartulipüree 130 Porgandi-ananassisalat 50 Tomati-paprikasalat 50 Tee 200 Leib 30 Banaan Sulatatud juust, või Neljaviljahlbepuder 100	
OODE	Kanapuljong 200 Lihapirukas 80	Makaronid juustuga 250 Sai šokolaadivõiga 25/20 Tee 200	Omlett Kohuke Tee 200	Pannkoogid džemmiga 150/20 Tee	Tatrapuder piimaga 250 Vorstivõileib kurgiga 20/20/20 Tee 200	OODE

	16.03.2020	17.03.2020	18.03.2020	19.03.2020	20.03.2020	
LÕUNA	Piim PRIA Sepik	Piim PRIA Puuvili PRIA /kirsstomat/ Sepik	Piim / keefir PRIA Sepik	Piim PRIA Sepik	Piim PRIA Sepik	LÕUNA
	Hakkotlet juustuga 100 Kalkuniguljašš 75/50 Keedetud pasta 130 Keedetud riis 130 *****Juurviljasalat 50 ****Sügisalat 50 Tee sidruniga 200 Leib Õun Sulatatud juust, või Kaerahelbepuder 100	Laisad kapsarullid 200 Böfstrooganov veiselihast 75/50 Kartulipüree 130 Keedetud tatar 130 Tomati-kurgisalat 50 *****Kihiline salat 50 Kohv piimaga 200 Leib Sulatatud juust, või Riisipuder 100	Boršš 250 Pärmipannkoogid džemmiga 150/20 Pärmipannkoogid hapukoorega 150/20 Kapsakotlet 160 Kohupiimavorm keedisega 150/20 Tee 200 Leib 30 Banaan Sulatatud juust, või Mannapuder 100	Lihapallid Selyanski 100 Podžarka 75/50 Keedetud pasta 130 Keedetud riis 130 Hautatud köögiviljad 120 ***Peedisalat ploomiga 50 Kapsa-kurgisalat 50 Mahl 200 Leib Pirn Sulatatud juust, või Hirsipuder 100	Požarski kotlet 100 Maksastrooganov 75/50 Kartulipüree 130 Keedetud tatar 130 Porgandi-ananassisalat 50/50 *Tervisesalat 50/50 Tee sidruniga 200 Leib Vahvel Sulatatud juust, või Maisipuder 100	
OODE	Riisipuder kisselliga Tee sidruniga 200	Tatrapuder piimaga 200 Sai šokolaadivõiga 25/20 Tee 200	Kanapuljong 200 Lihapirukas 80	Porgandikotlet 180 Tee sidruniga 200	Pärmipannkoogid keedisega 130 Tee 200	OODE

	23.03.2020	24.03.2020	25.03.2020	26.03.2020	27.03.2020	
LÕUNA	Piim PRIA Sepik	Piim PRIA Puuvili PRIA /õun/ Sepik	Piim / keefir PRIA Sepik	Piim PRIA Sepik	Piim PRIA Sepik	LÕUNA
	Kanafilee koorekastmes 50/75 Hakkliahapallid 100 Keedetud pasta 130 Keedetud tatar 130 Tomati-paprikasalat 50 Hiina kapsa-kurgisalat 50 Tee sidruniga 200 Leib Õun Sulatatud juust, või Maisipuder 100	Kartulivorm lihaga 200 Sealiha magushapus 75/50 Kartulipüree 130 Keedetud riis 130 Kapsasalat 50 Peedi-juustusalat 50 Kompott marjadega 200 Leib Pirn Sulatatud juust, või Mannapuder 100	Kartuli-frikadellisupp 250 Omlett singliga 150 Guljašš 125 Keedetud pasta 130 Porgandisalat küüslauguga 50 Marineeritud kurgiõligud 30 Mahl 200 Leib 30 Banaan Sulatatud juust, või Kaerahelbepuder 100	Küpsetatud lõhefilee 100 Kanakotlet 100 Koorekaste 50 Kartulipüree 130 Keedetud riis 130 *****Juurviljasalat 50 Redisesalat 50 Tee sidruniga 200 Leib Sulatatud juust, või Riisipuder 100	Makaronid hakkliahaga 200 Porgandikotlet 160/20 Pilaff sealihas 200 *Tervisesalat 50 Tomati-kurgisalat 50 Mahl 200 Leib Küpsis Sulatatud juust, või Hirsipuder 100	
OODE	Kohupiimakreem marjadega 180 Tee 200	Makaronid hakkliahaga 200 Tee sidruniga 200	Kartuli-kohupiimakotlet 160 Tee 200	Olivje 150 Tee 200	Kanapuljong 200 Lihapirukas 80	OODE

	30.03.2020	31.03.2020	
LÕUNA	Piim PRIA Sepik	Piim PRIA Puuvili PRIA /õun/ Sepik	LÕUNA
	Azuu 50/75 Bitkiid 100 Keedetud pasta 130 Keedetud riis 130 **Kevadesalat 50 Porgandi-ananassisalat 50 Tee sidruniga 200 Leib Õun Sulatatud juust, või Kaerahelbepuder 100	Värskekapsa hakkliahautis 200 Praekana 150 Kartulipüree 130 Keedetud tatar 130 ****Sügisalat 50 *****Vitamiinisalat õliga 50 Mahl 200 Leib Pirn Sulatatud juust, või Riisipuder 100	
OODE	Pärmipannkoogid keedisega 130 Tee 200	Makaronid juustuga 250 Tee 200	OODE

Algkooli menüü on märgitud bold stiilis

Koostas: Galina Minkevich
peakokk

*Tervisesalat - kurk, porgand, r.salat, hapukoor
**Kevadesalat - redis, kurk, kapsas, majonees
***Peedisalat ploomiga - peet, õun, päklikid, must ploom
****Sügisalat - porgand, õun, juust, majonees
*****Päikesesalat - porgand, paprika, mais (konserveeritud), seemned, toiduõli, till, päklikid (keskmiselt)
*****Kihiline salat - kapsas, peet, porgand, küüslauk, toiduõli, suhkur
*****Vitamiinisalat - kapsas, peet, porgand, küüslauk, toiduõli, suhkur
*****Juurviljasalat - kapsas, kurk, tomat, suhkur, oliiviõli