

# KOOLISÖÖKLA MENÜÜ

## 02.09 – 13.09.2019

	LÖUNASÖÖK		LÖUNASÖÖK
<b>ESMASPÄEV</b> <b>02.09</b>	Makaronisalat, kook, leib, piim, morss, puuvili	<b>ESMASPÄEV</b> <b>09.09</b>	Makaronid hakklihaga, salat, leib, piim, morss, puuvili
	Koolipiim, vesi		Koolipiim, vesi
	530 kcal V: 22 R: 20 SV: 96		693 kcal V: 26 R: 17 SV: 104
<b>TEISIPÄEV</b> <b>03.09</b>	Hakklihasupp, karamellkissell keedisega, köögivili, leib, piim	<b>TEISIPÄEV</b> <b>10.09</b>	Frikadellisupp, rullbiskviit, köögivili, leib, piim
	Koolipiim, vesi		Koolipiim, vesi
	742 kcal V: 22 R: 22 V: 91		689 kcal V: 29 R: 17 SV: 92
<b>KOLMAPÄEV</b> <b>04.09</b>	Kana-juustukaste, kartul, salat, puuvili, morss, piim, leib	<b>KOLMAPÄEV</b> <b>11.09</b>	Maksastroganov, kartul, salat, puuvili, leib, piim, jogurt
	Koolipiim, vesi		Koolipiim, vesi
	626 kcal V: 27 R: 15 SV: 96		701 kcal V: 29 R: 21 SV: 89
<b>NELJAPÄEV</b> <b>05.09</b>	Värskekapsasupp, kohupiimakreem kisselliga, köögivili, leib, piim	<b>NELJAPÄEV</b> <b>12.09</b>	Rassolnik, mannaeht piimaga, köögivili, leib, piim, hapukoor
	Koolipiim, vesi		Koolipiim, vesi
	640 kcal V: 26 R: 18 SV: 83		582 kcal V: 19 R: 15 SV: 92
<b>REEDE</b> <b>06.09</b>	Pikkpoiss, kartul, kaste, salat, puuvili, piim, leib	<b>REEDE</b> <b>13.09</b>	Kartulipuder viineriga, köögiviljakaste, puuvili, leib, piim, morss
	Koolipiim, vesi		Koolipiim, vesi
	675 kcal, V: 32 R: 20 SV: 94		785 kcal V: 32 R: 19 SV: 125

**Tähistused:**

V - valgud grammides

R - rasvad grammides

SV - süsivesikud grammides

**10 päeva keskmine:**

<b>LÖUNA</b>	666 kcal	V: 26	R: 18	SV: 96
--------------	----------	-------	-------	--------