

KOOLISÖÖKLA MENÜÜ

02.03 – 13.03.2020

	LÖUNASÖÖK		LÖUNASÖÖK
ESMASPÄEV 02.03	Köögivilja-vorstikaste riisiga, leib, piim, morss, puuvili	ESMASPÄEV 09.03	Makaronid hakklihaga, salat, leib, piim, morss, puuvili
	Koolipiim, vesi		Koolipiim, vesi
	888 kcal V: 9 R: 27 SV: 102		693 kcal V: 26 R: 17 SV: 104
TEISIPÄEV 03.03	Hakklihasupp, karamellkissell keedisega, köögivili, leib, piim	TEISIPÄEV 10.03	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
KOLMAPÄEV 04.03	Guljašš porgandiga, kartul, salat, puuvili, leib, piim, tee	KOLMAPÄEV 11.03	Kana-juustukaste, kartul, salat, puuvili, morss, piim, leib
	Koolipiim, vesi		Koolipiim, vesi
	613 kcal V: 32 R: 25 SV: 88		626 kcal V: 27 R: 15 SV: 96
NELJAPÄEV 05.03	Värskekapsasupp, kohupiimakreem keedisega, köögivili, leib, piim	NELJAPÄEV 12.03	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
REEDE 06.03	Küpsetatud kana, kartul, hapukoorekaste, salat, puuvili, piim, leib, morss	REEDE 13.03	Praekala, kartul, kaste, salat, puuvili, jogurt, piim, leib
	Koolipiim, vesi		Koolipiim, vesi
	768 kcal, V: 32 R: 37 SV: 76		797 kcal, V: 34 R: 21 SV: 98

Tähistused:

V - valgud grammides

R - rasvad grammides

SV - süsivesikud grammides

10 päeva keskmine:

LÖUNA	704 kcal	V: 26	R: 21	SV: 92
--------------	----------	-------	-------	--------