

# KOOLISÖÖKLA

## 10.01-21.012022

	LÖUNASÖÖK		LÖUNASÖÖK
<b>ESMASPÄEV</b> <b>10.01</b>	Pilaff sealihaga, salat, leib, morss, juurvili	<b>ESMASPÄEV</b> <b>17.01</b>	Makaronid singiga, salat, leib, morss,
	Koolipiim		Koolipiim, juurvili
	820 kcal V: 20 R: 21 SV: 112		821 kcal V: 31 R: 21 SV: 108
<b>TEISIPÄEV</b> <b>11.01</b>	Hakklihasupp, maasikakissell vahukoorega, leib	<b>TEISIPÄEV</b> <b>18.01</b>	Frikadellisupp, rullbiskviit, leib
	PRIA köögivili, piim		Koolipiim, köögivili
	742kcal V: 22 R: 22 SV: 91		689 kcal V: 29 R:17 SV: 92
<b>KOLMAPÄEV</b> <b>12.01</b>	Kurzemestrogonov, kartul, salat, leib, tee	<b>KOLMAPÄEV</b> <b>19.01</b>	Guljašš porgandiga, kartul, salat, tee, leib
	PRIA puuvili, piim		Koolipiim, puuvili,
	797kcal V: 33 R: 21 SV: 99		613kcal V: 32 R: 25 SV: 88
<b>NELJAPÄEV</b> <b>13.01</b>	Kartuli-makaronisupp, kohupiimakreem, kissell, leib	<b>NELJAPÄEV</b> <b>20.01</b>	Värskekapsaborš, marjakissell vahukoor ,leib
	PRIA köögivili, piim		Koolipiim, puuvili, vesi
	767 kcal V: 16 R: 25 SV: 124		675 kcal V: 19 R: 16 SV: 82
<b>REEDE</b> <b>14.01</b>	Pikkpoiss kartuliga, kaste, leib, salat, morss	<b>REEDE</b> <b>21.01</b>	Mulgipuder lihaga , h.koorekaste kurgiga, leib, morss
	PRIA puuvili, piim		Koolipiim, puuvili, vesi
	675 kcal V: 32 R: 20 SV: 94		735 kcal, V: 21 R: 24 SV: 107

**Tähistused:**

V - valgud grammides

R - rasvad grammides

SV - süsivesikud grammides

**10 päeva keskmine:**

<b>LÖUNA</b>	733 kcal	V: 25	r: 21	SV:100
--------------	----------	-------	-------	--------