

KOOLISÖÖKLA

11.10-22.10.2021

	LÖUNASÖÖK		LÖUNASÖÖK
ESMASPÄEV 11.10	Makaronid hakklihaga, salat, leib, morss, juurvili	ESMASPÄEV 18.10	Riis köögivilja- vorstikaste, salat morss, leib, piim, puuvili
	Koolipiim		Koolipiim, juurvili
	693 kcal V:26 R: 17 SV: 104		888 kcal V: 9 R: 27 SV: 102
TEISIPÄEV 12.10	Oasupp, vahukoor küpsis e ja marjadega ,piim, leib	TEISIPÄEV 19.10	Kartuliklimbisupp, karamellkissell, keedis, leib, piim
	PRIA köögivili, piim		Koolipiim, köögivili
	800 kcal V: 31 R: 31 SV: 86		708 kcal V: 27 R: 19 SV: 121
KOLMAPÄEV 13.10	Kana-juustukaste, kartul, salat, leib, morss	KOLMAPÄEV 20.10	Värskekapsa-hautis hakklihaga, kartul, piim, leib, tee, kohuke
	PRIA puuvili, piim		Koolipiim, puuvili,
	626 kcal V: 27 R: 15 SV: 96		890 kcal V: 30 R: 25 SV: 122
NELJAPÄEV 14.10	Ukrainaborš, pirukas, leib	NELJAPÄEV 21.10	Hapukapsasupp, piimakissell, keedis, leib, piim
	PRIA köögivili, piim		Koolipiim, puuvili, vesi
	722 kcal V:32 R: 19 SV: 98		675 kcal V: 19 R: 16 SV: 82
REEDE 15.10	Šnitsel, kartul, kaste, leib, salat, morss	REEDE 22.10	Küpsetatud kana, kartul, salat, kaste, leib, piim, morss
	PRIA puuvili, piim		Koolipiim, puuvili, vesi
	738 kcal V: 28 R: 19 SV: 103		768 kcal, V: 32 R: 37 SV: 76

Tähistused:

V - valgud grammides

R - rasvad grammides

SV – süsivesik

10 päeva keskmine:

LÖUNA	751 kcal	V: 26	R: 22	SV: 99
--------------	----------	-------	-------	--------