

KOOLISÖÖKLA MENÜÜ

11.01 – 15.01.2021

	LÕUNASÖÖK		LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV 11.01	Pilaff sealihast, salat, leib, morss, juurvili	ESMASPÄEV 18.01	
	Koolipiim		Koolipiim, juurvili
	820 kcal V: 20 R: 21 SV: 112		888 kcal V: 9 R: 27 SV: 102
TEISIPÄEV 12.01	Kartulipelmeenisupp, karamellkisell keedisega, leib	TEISIPÄEV 19.01	
	PRIA köögivili, piim		Koolipiim, köögivili
	708 kcal V: 27 R: 19 SV: 121		790 kcal V: 23 R: 43 SV: 75
KOLMAPÄEV 13.01	Kalkuniliha magus- hapukastmes kartuliga, salat, morss, leib	KOLMAPÄEV 20.01	
	PRIA puuvili, piim		Koolipiim, puuvili,
	655 kcal V: 29 R: 13 SV: 105		890 kcal V: 30 R: 25 SV: 122
NELJAPÄEV 14.01	Rassolnik hapukoorega, mannavaht piimaga, leib, piim, köögivili	NELJAPÄEV 21.01	
	PRIA köögivili, piim		Koolipiim, puuvili, vesi
	582 kcal V: 19 R: 15 SV: 92		675 kcal V: 19 R: 16 SV: 82
REEDE 15.01	Küpsetatud kana kartuliga, kaste, salat, leib	REEDE 22.01	
	PRIA puuvili, piim		Koolipiim, puuvili, 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:

LÕUNA	707 kcal	V: 25	R: 21	SV: 101
--------------	----------	-------	-------	---------