

KOOLISÖÖKLA

22.11-03.12.2021

	LÖUNASÖÖK		LÖUNASÖÖK
ESMASPÄEV 22.11	Hakklihakaste , tatar , salat , leib, morss, juurvili	ESMASPÄEV 29.11	Kana-köögiviljarisoto ,salat, leib ,morss
	Koolipiim		Koolipiim, juurvili
	768kcal V: 30 R: 28 SV: 97		717 kcal V: 30 R: 18 SV: 108
TEISIPÄEV 23.11	Kana-nuudlisupp, kamavaht keedis, leib	TEISIPÄEV 30.11	Värskekapsasupp, kissell, kihiline mannapuder, leib
	PRIA köögivili, piim		Koolipiim, köögivili
	790 kcal V: 23 R: 43 SV: 75		660 kcal V: 26 R: 18 SV: 83
KOLMAPÄEV 24.11	Maksastrogonov, kartul, salat, leib, tee	KOLMAPÄEV 01.12	Hakklihakaste, kartul, salat, leib, tee
	PRIA puuvili, piim		Koolipiim, puuvili,
	701 kcal V: 29 R: 21 SV: 89		kcal 738 V: 27 R: 29 SV: 94
NELJAPÄEV 25.11	Koduneseljanka ,kohuke, leib	NELJAPÄEV 02.12	Rassolnik, mannavaht piimaga, h.koor, leib
	PRIA köögivili, piim		Koolipiim, puuvili, vesi
	622 kcal V: 27 R: 17 SV: 101		582 kcal V: 19 R: 15 SV: 92
REEDE 26.11	Kotlet, kartul, kaste, leib, salat, morss	REEDE 03.12	Hakkbiifsteek, kartul , kaste, salat, leib, morss
	PRIA puuvili, piim		Koolipiim, puuvili, vesi
	Kcal 774 V: 34 R: 22 SV: 109		778 kcal, V: 27 R: 22 SV: 100

Tähistused:

V - valgud grammides

R - rasvad grammides

SV - süsivesikud grammides

10 päeva keskmine:

LÖUNA	Kcal 723	V: 27	R: 23	SV: 95
--------------	----------	-------	-------	--------