

# KOOLISÖÖKLA MENÜÜ

## 03.12 – 14.12.2018

Kinnitan: \_\_\_\_\_  
/M. Murumaa/

	<b>LÖUNASÖÖK</b>		<b>LÖUNASÖÖK</b>
<b>ESMASPÄEV 03.12</b>	Hakklihakaste, tatar, salat, leib, piim, morss, puuvili	<b>ESMASPÄEV 10.12</b>	Köögivilja-vorstikaste riisiga, leib, piim, morss, puuvili
	Koolipiim, vesi		Koolipiim, vesi
	768 kcal V: 30 R: 28 SV: 97		888 kcal V: 9 R: 27 SV: 102
<b>TEISIPÄEV 04.12</b>	Kodune seljanka, kohuke, köögivili, leib, piim	<b>TEISIPÄEV 11.12</b>	Hapukapsasupp, piimakissell keedisega, köögivili, leib, piim
	Koolipiim, vesi		Koolipiim, vesi
	622 kcal V: 27 R: 17 SV: 101		695 kcal V: 25 R: 26 SV: 89
<b>KOLMAPÄEV 05.12</b>	Maksastroganov, kartul, salat, puuvili, leib, piim, jogurt	<b>KOLMAPÄEV 12.12</b>	Hakklihakaste, kartul, salat, morss, puuvili, leib, piim
	Koolipiim, vesi		Koolipiim, vesi
	701 kcal V: 29 R: 21 SV: 89		738 kcal V: 27 R: 29 SV: 94
<b>NELJAPÄEV 06.12</b>	Värskekapsasupp, kohupiimakreem kisselliga, köögivili, leib, piim	<b>NELJAPÄEV 13.12</b>	Kana-nuudlisupp, vahukoor küpsise ja marjadega, köögivili, leib, piim
	Koolipiim, vesi		Koolipiim, vesi
	640 kcal V: 26 R: 18 SV: 83		790 kcal V: 23 R: 43 SV: 75
<b>REEDE 07.12</b>	Pikkpoiss, kartul, kaste, salat, puuvili, piim, leib	<b>REEDE 14.12</b>	Mulgipuder lihaga, kaste, leib, tee, piim, puuvili
	Koolipiim, vesi		Koolipiim, 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>	725 kcal	V: 25	R: 25	SV: 93
--------------	----------	-------	-------	--------