

## **KOOLILÖUNA 6. NÄDAL**

### **ESMASPÄEV 4. VEEBRUAR**

Koorene kanapada porru ja juustuga 150g, kartul/riis 200g, punapeedi-õunasalat/värskekapsasalat tilli ja kurgiga 100g, koolipiim 200g (PRIA), rukkileib/sepik 30/30g, kooliaedvili õun 80g (PRIA)

Energia 851,60kcal, rasvad 26,89kcal, valgud 31,39kcal, süsivesikud 113,65kcal

### **TEISIPÄEV 5. VEEBRUAR**

Hakklihakaste 150g, katul/pasta 200g, porgandisalat ananassiga/punasekapsasalat paprikaga 100g, mahlajook 200g (PRIA), rukkileib/sepik 30/30g, kooliaedvili apelsin 80g

Energia 762,44kcal, rasvad 24,46kcal, valgud 22,83kcal, süsivesikud 113,63kcal

### **KOLMAPÄEV 6. VEEBRUAR**

Veisemaksa-porgandikaste 150g, kartulipüree/tatar 200g, hiinakapsa-tomatisalat päevalilleseemnetega/kaalika-ananassisalat 100g, koolipiim 250g (PRIA), rukkileib/sepik 30/30g, kooliaedvili pirn 80g (PRIA)

Energia 769,90kcal, rasvad 26,46kcal, valgud 30,99kcal, süsivesikud 111,38kcal

### **NELJAPÄEV 7. VEEBRUAR**

Kodune seljanka 300g, hapukoor 20g, marjatarretis vaniljekastmega 150g, koolipiim 250g (PRIA), rukkileib/sepik 30/30g, kooliaedvili peakapsas, valge/punane 80g (PRIA)

Energia 797,70kcal, rasvad 29,46kcal, valgud 28,09kcal, süsivesikud 110,18kcal

### **REEDE 8. VEEBRUAR**

Lõhepasta 250g, porgandisalat granaatõunaseemnete ja virsikutega/kapsasalat hernestega 100g, maitsestatud jogurt 200g, rukkileib/sepik 30/30g, kooliaedvili kaalikas 80g (PRIA),

Energia 782,80kcal, rasvad 27,43kcal, valgud 28,31kcal, süsivesikud 115,77kcal