

KOOLILÖUNA 7. NÄDAL

ESMASPÄEV 11. VEEBRUAR

Sealihapada ubade ja tomatitega 150g, kartul/tatar 200g, kapsa-kurgisalat tilliga/porgandi-rosinasalat 100g, koolipiim 250g (PRIA), rukkileib/sepik 30/30g, kooliaedvili pirn 80g (PRIA)

Energia 785,0kcal, rasvad 25,80kcal, valgud 28,80kcal, süsivesikud 114,0kcal

TEISIPÄEV 12. VEEBRUAR

Rassolnik veiselihaga 300g, hapukoor 20g, kohupiimavorm apelsinikisselliga 150g, koolipiim 250g (PRIA), rukkileib/sepik 30/30g, kooliaedvili peakapsas 80g (PRIA)

Energia 765,10kcal, rasvad 24,15kcal, valgud 32,65kcal, süsivesikud 113,78kcal

KOLMAPÄEV 13. VEEBRUAR

Forellipikkpoiss 80g, kartulipüree/riis 200g, koorekaste 70g, porgandisalat pähklitega/hiinakapsa-avokaadosalatsalat 100g, koolipiim 250g (PRIA), rukkileib/sepik 30/30g, kooliaedvili õun 80g (PRIA)

Energia 824,55kcal, rasvad 30,71kcal, valgud 31,10kcal, süsivesikud 115,68kcal

NELJAPÄEV 14. VEEBRUAR

Punapeedi-kalkunisupp 300g, mango-jogurtikreem marjapüreega 150g, koolipiim 250g (PRIA), rukkileib/sepik 30/30g, kooliaedvili porgand 80g (PRIA)

Energia 771,48kcal, rasvad 26,77kcal, valgud 27,66kcal, süsivesikud 110,58kcal

REEDE 15. VEEBRUAR

Bolognese kaste seguhakklihast 150g, pasta/täisterapasta/tatar 200g, kapsa-rohelisesibulasalat/kaalikasalat pirni ja spinatiga 100g, koolipiim 200g (PRIA), rukkileib/sepik 30/30g, kooliaedvili kaalikas 80g (PRIA)

Energia 829,02kcal, rasvad 27,39kcal, valgud 31,53kcal, süsivesikud 111,80kcal