

KOOLILÕUNA 8. NÄDAL

ESMASPÄEV 18. VEEBRUAR

Veiselihapada päiksekuivatatud tomatitega 150g, kartul/tatar 200g, porgandi-apelsinisaalat/kurgi-kapsasaalat linaseemnetega 100g, koolipiim 250g (PRIA), rukkileib/sepik 30/30g, kooliaedvili õun 80g (PRIA)

Energia 758,90kcal, rasvad 24,32kcal, valgud 28,48kcal, süsivesikud 107,28kcal

TEISIPÄEV 19. VEEBRUAR

Hapukapsaborš sealihaga 300g, hapukoor 20g, kama-kohupiimakreem marjakisselliga 150g, koolipiim 250g (PRIA), rukkileib/sepik 30/30g, kooliaedvili porgand 80g (PRIA)

Energia 785,0kcal, rasvad 25,85kcal, valgud 28,97kcal, süsivesikud 109,62kcal

KOLMAPÄEV 20. VEEBRUAR

Kanapoolkoib küpsetatud 100g, kartuli-porgandipüree/riis 200g, koorekaste 70g, kapsa-tomati-paprikasaalat/kaalika-ananassisalat seesamiseemnetega 100g, koolipiim 250g (PRIA), rukkileib/sepik 30/30g, kooliaedvili pirn 80g (PRIA)

Energia 809,40kcal, rasvad 29,18kcal, valgud 33,51kcal, süsivesikud 113,54kcal

NELJAPÄEV 21. VEEBRUAR

Kala-riisisupp 300g, jogurti-kakaovaht maasikatega 150g, koolipiim 250g (PRIA), rukkileib/sepik 30/30g, kooliaedvili porgand 80g (PRIA)

Energia 793,60kcal, rasvad 25,32kcal, valgud 28,0kcal, süsivesikud 110,06kcal

REEDE 22. VEEBRUAR

Ahjukartulivorm hakklihaga 280g, koorene aedvilja-ürdisalat/kapsasaalat kikerhernestega 100g, keefir 200g (PRIA), rukkileib/sepik 30/30g, kooliaedvili õun 80g (PRIA)

Energia 765,0kcal, rasvad 27,47kcal, valgud 27,78kcal, süsivesikud 107,79kcal