

Koolimenüü (17.01. - 21.01.2022)

	<u>ESMASPÄEV</u>	<u>TAIMNE TEISIPÄEV</u>	<u>KOLMAPÄEV</u>	<u>NELJAPÄEV</u>	<u>REEDE</u>
HOMMIKU- SÖÖK	Kaheksaviljapuder moosiga Koolipiim	Kaerahelbepuder kookoshelvestega Koolipiim	Piima-rukkihelbesupp Sepik tuunikalavõidega	Munapuder juustuga Võisai tomatiga Öko õunamahl	Riisihelbepuder astelpajumarjadega Tee
LÕUNA- SÖÖK	Hakklihapada tomati ja ubadega Riis Tatar Jäasalat peterselliõli ja seemnetega Valgeredisesalat	Porgandi- bataadipüreesupp Kõrvitsaseemned Tume ciabatta Maitsevõi Mustasõstra- mustikakissell kodujuustuvahuga	Ahjukana Kartul Praetud riis Jogurti-küüslaugukaste kurgiga Kaalika-puuviljasalat	Kuldne kalasupp Pannkook maasikamoosiga Koolipiim*	Strooganov sealihast Ürdikartul Tatar Peedisalat granaatõunaga Soe lillkapsas
	Rukkileib/Leib/Sepik	Rukkileib/Leib	Rukkileib/Leib/Sepik	Rukkileib/Leib/Sepik	Rukkileib/Leib/Sepik
	Koolipiim/keefir* /vesi	Koolipiim/keefir* vesi	Koolipiim/keefir* /vesi	Keefir*/vesi	Koolipiim/keefir* marjajook/vesi
	Koolipuuviili*	Kooliköögivili*	Koolipuuviili*	Kooliköögivili*	Koolipuuviili*
PIKAPÄEVA- SÖÖK	Kana-lillkapsasupp Mitmeviljakukkel Värske kurk*	Köögiviljapasta (täistera) Maitsevesi Paprika*	Juurviljaraguu kikerhernestega Must pehmik Keefirismuuti*	Lihapallid Koorene kapsa-kurgi-tomatisalat Teraleib Maitsevesi	Einevõileib singi ja juustuga Kakao Banaan
Energia (kcal)	749,1	688,2	739,1	718,3	814,5
Valgud (g)	26,2	16,5	34,3	33,2	29,3
Rasvad (g)	33,8	25,5	31,1	24,3	34,4
Süsivesikud (g)	91,3	105,5	85,5	97,6	104,1

*PRIA Euroopa Liidu koolipiima ja puuvilja programm