

PLAASKLONKIES KLEUTERSKOOI

LAE GI SPYSKAART 1

MAALTYD	VOEDELGROEP	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRYDAG
ONTBYT	1 STYSEL = 1/4 - 1/2 K	Mieliepap	Maltabella	Mieliepap	Hawermoutpap	Mieliepap
	1 SUIKERPORSIE = 1 tsp	1 Teelepel suiker vir ontbyt	1 Teelepel suiker vir ontbyt	1 Teelepel suiker vir ontbyt	1 Teelepel suiker vir ontbyt	1 Teelepel suiker vir ontbyt
	1 VETPORSIE = 5ml (1tsp)	1 Teelepel Botter / margarien vir ontbyt	1 Teelepel Botter / margarien vir ontbyt	1 Teelepel Botter / margarien vir ontbyt	1 Teelepel Botter / margarien vir ontbyt	1 Teelepel Botter / margarien vir ontbyt
	1 VRUG = klein vuisgrootte	Vrugte in seisoen	Vrugte in seisoen	Vrugte in seisoen	Vrugte in seisoen	Vrugte in seisoen
MIDDAGETE	1 STYSELPORSIE = 1/2K	BESTE BOLOGNAISE	HOENDER-en GROENTE gebak	HERDERSPASTEI	BEESVLEIS STROGANOFF	WORS BROODROLLETJIES
	1 PROTEINPORSIE = 2-3 eeti.	Spagnetti	Rys	Kapokaartappels	Rys	Broodrolletjie
	Groente B,	Bolognaise vleissous	Hoender en groente gebak	Maalvleis	Beesvleis Stroganoff	Hoender vienna
	Groente A	Spinasie & wortels	Pampoer	Tamatieskyfies	2 eeti wortels	Komkommer stokkies
LAATMIDDAG TUSSENWOEDING	1 VRUG = klein vuisgrootte of 1/2	Vrugte in seisoen	Vrugte in seisoen	Bruinbrood	Rosyntjies	Vrugte in seisoen
	1 STYSEL = 1/2 - 1 sny brood/muffin	Bruinbrood	Bruinbrood	Eier-meyonnaise	Lae GI Muffin	Springmielies/ Piesangbrood
	1 PROTEINPORSIE en OF	Grondboontjebotter	Grondboontjebotter	Lae vet Margarien	Drinking yoghurt	Melk
	1 VETPORSIE	Lae vet Margarien	Lae vet yoghurt	Melk		
1 MELK PORSIE = 1/2K						

LAE GI SPYSKAART 2

MAALTYD	VOEDELGROEP	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRYDAG
ONTBYT	1 STYSEL = 1/4 - 1/2 K	Mieliepap	Maltabella	Mieliepap	Hawermoutpap	Mieliepap
	1 MELK PORSIE = 1/2K	Lae vet melk	Lae vet melk	Lae vet melk	Lae vet melk	Lae vet melk
	1 SUIKERPORSIE = 1 tsp	1 Teelepel Bruinsuiker vir ontbyt	1 Teelepel Bruinsuiker vir ontbyt	1 Teelepel Bruinsuiker vir ontbyt	1 Teelepel Bruinsuiker vir ontbyt	1 Teelepel Bruinsuiker vir ontbyt
	1 VETPORSIE = 5ml (1tsp)	1 Teelepel Botter / Flora margarien vir ontbyt	1 Teelepel Botter / Flora margarien vir ontbyt	1 Teelepel Botter / Flora margarien vir ontbyt	1 Teelepel Botter / Flora margarien vir ontbyt	1 Teelepel Botter / Flora margarien vir ontbyt
1 VRUG = klein vuisgrootte	Vrugte in seisoen	Vrugte in seisoen	Vrugte in seisoen	Vrugte in seisoen	Vrugte in seisoen	Vrugte in seisoen
MIDDAGETE	1 STYSELPORSIE = 1/2K	KERRIE EN RYS	HOENDERPASTA	GEBAKTE VISVINGERS	MACORONI en KAAS	HAMBURGERS/PANNKOEK
	1 PROTEINPORSIE = 2-3 eetlepels	Rys	Pasta	Kapokaartappels	Macaroni	Broodrolletjie/pannekoek
	Groente B,	Maalvleis	Hoender	Visvingers	Maalvleis	Maalvleis
	Groente A	2 eeti wortels	Komkommerskyfies	2 eeti ertjies	Tamatieskyfies	Mengelslaai
LAATMIDDAG TUSSENWOEDING	1 VRUG = klein vuisgrootte of 1/2	Vrugte in seisoen	Vrugte in seisoen	Bruinbrood	Rosyntjies	Vrugte in seisoen
	1 STYSEL = 1/2 - 1 sny brood/muffin	Bruinbrood	Bruinbrood	Eier-meyonnaise	Lae GI Muffin	Springmielies / Piesangbrood
	1 PROTEINPORSIE en OF	Grondboontjebotter	Grondboontjebotter	Lae vet Margarien	Drinking yoghurt	Melk
	1 VETPORSIE	Lae vet Margarien	Lae-vet yoghurt	Melk		
1 MELK PORSIE = 1/2K						



Die skool is 'n gesonde skool.
 Die skool is 'n gesonde skool.
 Die skool is 'n gesonde skool.
 Die skool is 'n gesonde skool.
 Die skool is 'n gesonde skool.