AS Tuleleek

LÕUNA

Tallinna 21. Kool
29.10.2018 — 02.11.2018

KOOLITOIT: KOOLILÕUNA

Esmaspäev, 29.10.2018	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Makaronid singiga ja köögiviljadega	280	17,12	11,02	52,28	387,1
2. Valge peakapsasalat tilliga	50	0,53	2,09	2,38	31,4
3. Peedisalat	50	0,74	1,62	5,9	42,3
4. Tee sidruniga vähese suhkruga	200	0,07	0,03	13,49	55,9
5. Piim 2,5% / Keefir 2,5%	200	6,6	5,2	9,6	114,8
6. Apelsin	100	1,1	0,1	10,3	47,7
7. Rukkileib	15	0,96	0,12	8,01	37,9
8. Must seemneleib	15	0,96	0,12	8,01	37,9
9. Kodune sepik	20	1,94	0,6	8,42	48,1
		30,02	**20,91**	**118,39**	**802,9**

Teisipäev, 30.10.2018	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kana - nuudlisupp	300	6,73	8,85	28,21	225,5
2. Kohupiimavaht maasikatega	160	5,09	10,79	19,68	201,9
3. Köögiviljalõigud (redis, paprika)	50	0,64	0,09	2,99	15,7
4. Piim 2,5%	200	6,6	5,16	10,6	118,5
5. Must rukkileib	15	0,99	0,19	7,65	37,2
6. Leiburi Eesti rukkileib	15	1,19	0,18	6,98	35,1
7. Südamesepik	20	2	0,62	8,78	50
		23,24	**25,88**	**84,89**	**684**

Kolmapäev, 31.10.2018	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kurzeme strooganov sealihast	125	10,33	9,38	7,12	158,8
2. Keedetud kartulid	85	1,62	0,09	14,29	66,1
3. Tatrapuder, sõmer	85	3,07	2,94	17,13	110,2
4. Porgandisalat mahlaga	50	0,63	0,2	5,09	25,3
5. Värske kurgi-tomati-redise-kapsasalat	50	0,49	2,18	2,4	32,2
6. Mahlajook	200	0,48	0,06	20,88	88,1
7. Piim 2,5% / Keefir 2,5%	200	6,6	5,2	9,6	114,8
8. Leburi Ruks, tästerarukkileib	15	0,96	0,12	8,01	37,9
9. Must rukkileib	15	0,99	0,19	7,65	37,2
10. Leiburi Kaerasepik	20	1,92	0,82	8,62	50,8
11. PRIA koolipuuvili / köögivili: õun					
		27,1	**21,17**	**100,79**	**721,2**

Neljapäev, 01.11.2018	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Rassolnik veiselihaga ja hapukoorega	300	6,72	10,28	23,12	218
2. Pannkoogid koduaiamoosiga	150	7,01	11,78	42,64	313,1
3. Köögiviljalõigud (brokoli,lillkapsas)	100	2,71	0,34	6,24	39,9
4. Piim 2,5%	200	6,6	5,16	10,6	118,5
5. Leiburi Eesti rukkileib	15	1,19	0,18	6,98	35,1
6. Leiburi Seemne Ruks	15	1,31	1,28	5,79	40,9
7. Südamesepik	20	2	0,62	8,78	50
		27,53	**29,64**	**104,14**	**815,5**

Reede, 02.11.2018	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Värskekapsa-hakklihahautis	200	10,92	9,41	9,76	172,4
2. Keedetud kartulid	120	2,29	0,13	20,17	93,3
3. Sõmer riis	60	1,35	1,28	15,96	82,9
4. Paprika - hiinakapsasalat	50	0,84	2,16	2,56	34
5. Porgandisalat astelpajumarjadega	50	0,48	2,21	6	47,1
6. Banaan	70	1,08	0,52	23,05	103,7
7. Soe kibuvitsamarjajook	200	0,53	0,2	18,76	81
8. Piim 2,5%	200	6,6	5,16	10,6	118,5
9. Leiburi Seemne Ruks	15	1,31	1,28	5,79	40,9
10. Leiburi Eesti rukkileib	15	1,19	0,18	6,98	35,1
11. Südamesepik	20	2	0,62	8,78	50
		28,58	**23,14**	**128,41**	**858,9**

Keskmine:	**27,29**	**24,15**	**107,32**	**776,5**

Allergeenide kohta roogades saab infot söökla peakokalt