AS Tuleleek

LÕUNA

Tallinna 21.Kool
14.03.2022 — 18.03.2022

KOOLITOIT: KOOLILÕUNA

Esmaspäev, 14.03.2022	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kana-köögiviljarisoto	250	12,44	14,32	42,17	357,1
2. Aurutatud peedikuubikud	50	1,13	2,44	6,34	53,3
3. Porgandisalat astelpajumarjadega	50	0,48	2,21	6	47,1
4. Valge peakapsasalat apelsini ja õunaga	50	0,6	2,61	6,3	52,5
5. Kakao (L)	200	5,5	3,75	20,26	140,5
6. Piim 2,5% / Keefir 2,5%, (L)	200	6,6	5,2	9,6	114,8
7. Leiburi Ruks täisterarukkileib/Must rukkileib/Täisterasepik (G)	15	1,17	0,56	7,57	41,1
8. Leiburi Kaerasepik (G)	15	1,44	0,62	6,47	38,1
9. Leiburi Eesti rukkileib (G)	15	1,19	0,18	6,98	35,1
10. Banaani ja köögiviljalõigud	150	1,84	0,73	29,19	134
		32,37	**32,61**	**140,87**	**1013,6**

Teisipäev, 15.03.2022	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Taimne teisipäev: Täisteranisu pasta tomati, paprika ja toorjuustuga (G,L)	250	3,92	3,74	17,07	120,8
2. Hiinakapsasalat maisi, tilli ja paprikaga	50	1,47	2,8	3,33	45,8
3. Porgand riivitud	50	0,5	0,2	3,85	19,7
4. Riivitud kaalikasalat	50	0,64	1,51	3,85	32,4
5. Piim 2,5%(L)	200	6,6	5,16	10,6	118,5
6. Must rukkileib (G)	15	0,99	0,19	7,65	37,2
7. Südamesepik (G)	15	1,5	0,47	6,59	37,5
8. Leiburi Ruks täisterarukkileib/Must rukkileib/Täisterasepik (G)	15	1,17	0,56	7,57	41,1
9. Puuvili	150	0	0	19,65	80,6
		16,8	**14,62**	**80,16**	**533,5**

Kolmapäev, 16.03.2022	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Azuu veiselihast (G)	150	11,53	12,39	4,68	181,7
2. Kartulipüree (L)	100	2,1	2,67	14,52	92,9
3. Kuskuss köögiviljadega	70	1,23	2,72	10,51	73,4
4. Aurutatud brokoli, lillkapsas, porgand	50	1,24	1,63	3,99	36,6
5. Hapukurgisalat hiinakapsa- ja tilliga	60	0,53	3,12	1,47	37,2
6. Peedisalat salatikastmega	60	0,83	0,75	6,39	36,6
7. Aedmarjamahl	200	1	0,06	29	123,6
8. Piim 2,5% / Keefir 2,5%, (L)	200	6,6	5,2	9,6	114,8
9. Leiburi Eesti rukkileib (G)	15	1,19	0,18	6,98	35,1
10. Südamesepik (G)	15	1,5	0,47	6,59	37,5
11. Leiburi Ruks täisterarukkileib/Must rukkileib/Täisterasepik (G)	15	1,17	0,56	7,57	41,1
12. PRIA koolipuuvili / köögivili: PIRN					
		28,92	**29,75**	**101,3**	**810,5**

Neljapäev, 17.03.2022	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Aedviljasupp kalaga(lõhe) (K,SR)	300	14,01	13,14	12,06	229,1
2. Kohupiima ja riivrukkileiva magustoit (G,L)	150	5,69	5,08	30,83	197
3. Piim 2,5%(L)	200	6,6	5,16	10,6	118,5
4. Must rukkileib (G)	15	0,99	0,19	7,65	37,2
5. Leiburi Kaerasepik (G)	15	1,44	0,62	6,47	38,1
6. Leiburi Ruks täisterarukkileib/Must rukkileib/Täisterasepik (G)	15	1,17	0,56	7,57	41,1
7. Köögiviljalõigud (kapsas, porgand)	80	0,92	0,28	5,94	30,7
		30,81	**25,03**	**81,11**	**691,7**

Reede, 18.03.2022	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Tomatine sealihapada	150	16,01	17,72	4,85	250,3
2. Keedetud kartulid	90	1,72	0,09	15,13	69,9
3. Tatrapuder,sõmer	70	2,55	2,43	14,11	90,9
4. Odrakruubipuder, sõmer (G)	50	1,19	3,34	9,74	75,8
5. Hiinakapsasalat porruga ja ürdikastmega	50	0,83	1,96	3,13	34,5
6. Porgandisalat apelsiniga	50	0,51	1,93	4,54	38,6
7. Piparmünditee, vähese suhkruga/ suhkruta	200	0,02	0,01	3,9	16,1
8. Piim 2,5%(L)	200	6,6	5,16	10,6	118,5
9. Leiburi Eesti rukkileib (G)	15	1,19	0,18	6,98	35,1
10. Leiburi Kaerasepik (G)	15	1,44	0,62	6,47	38,1
11. Leiburi Ruks täisterarukkileib/Must rukkileib/Täisterasepik (G)	15	1,17	0,56	7,57	41,1
		33,22	**33,99**	**87,02**	**809,1**
	Keskmine:	**28,43**	**27,2**	**98,09**	**771,68**

Menüüs võib esineda väikeseid kõrvalekaldeid, meist mitte sõltuvatest asjaoludest.

Täpsemat infot allergiat põhjustavate toiduainete kohta saab söökla peakokalt
G-gluteen, L-laktoos, M-muna, P-pähkel, S-seesam, SN-sinep, SR-seller, MP-maapähkel, K-kala, SO - soia

Kool

Peakokk