AS Tuleleek

LÕUNA

Tallinna 21.Kool
05.12.2022 — 09.12.2022

KOOLITOIT: KOOLILÕUNA

Esmaspäev, 05.12.2022	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Hakkliharisoto köögiviljadega	250	8,59	13,3	44,72	342,3
2. Soe piimakaste (G,L)	50	1,26	0,84	3,01	25,3
3. Riivitud keedupeet	50	1,06	3,33	5,08	56,1
4. Hapukapsasalat rohelise sibulaga	60	0,56	3,12	3,27	44,7
5. Riivitud kaalikasalat	60	0,77	1,81	4,62	38,9
6. Kakao (L)	200	5,5	3,62	20,26	139,2
7. PRIA Piimatoode	200	6,6	5	10,6	117
8. Must rukkileib (G)	15	0,99	0,19	7,65	37,2
9. Südamesepik (G)	15	1,5	0,47	6,59	37,5
10. Leiburi Ruks täisterarukkileib/Must rukkileib/Täisterasepik (G)	15	1,17	0,56	7,57	41,1
11. Puuvili	50	0	0	6,55	26,9
		28	**32,23**	**119,91**	**906,2**

Teisipäev, 06.12.2022	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Rikkalik frikadellisupp (SR,G,L,SO,M)	300	8,53	7,77	17,95	180,8
2. Kohupiimavaht kirssidega (L)	150	6,61	2,25	22,93	142
3. PRIA Piimatoode	200	6,6	5	10,6	117
4. Leiburi Ruks täisterarukkileib/Must rukkileib/Täisterasepik (G)	15	1,17	0,56	7,57	41,1
5. Kodune sepik (G)	15	1,46	0,45	6,32	36
6. Leiburi Eesti rukkileib (G)	15	1,19	0,18	6,98	35,1
7. PRIA koolipuuvili / köögivili: v. kurk					
		25,55	**16,21**	**72,34**	**552,2**

Kolmapäev, 07.12.2022	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Sidrunikala (K,L)	150	18,2	5,99	3,25	143,6
2. Sõmer riis	80	1,81	1,71	21,29	110,6
3. Kartulipüree (L)	100	2,1	2,65	14,52	92,8
4. Porgandisalat oliiviõliga	60	0,57	3,23	4,39	50,3
5. Punase kapsa ja apelsini salat	60	0,15	2,57	5,19	45,8
6. Riivitud kaalikas seesamiseemnetega, astelpajumarjad, maitsestamata jogurt, maitseroheline	60	0,84	0,75	6,45	36,9
7. Marjatee	200	0	0	0	0
8. PRIA Piimatoode	200	6,6	5	10,6	117
9. Leiburi Eesti rukkileib (G)	15	1,19	0,18	6,98	35,1
10. Leiburi Ruks täisterarukkileib/Must rukkileib/Täisterasepik (G)	15	1,17	0,56	7,57	41,1
11. Leiburi Kaerasepik (G)	15	1,44	0,62	6,47	38,1
12. PRIA koolipuuvili / köögivili: õun					
		34,07	**23,25**	**86,7**	**711,4**

Neljapäev, 08.12.2022	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Värskekapsasupp rohelise hernestega	300	7,33	15,27	12,72	224,2
2. Marjakissell vahukoorega (L)	150	0,72	8,15	20,87	164,3
3. PRIA Piimatoode	200	6,6	5	10,6	117
4. Leiburi Eesti rukkileib (G)	15	1,19	0,18	6,98	35,1
5. Leiburi Ruks täisterarukkileib/Must rukkileib/Täisterasepik (G)	15	1,17	0,56	7,57	41,1
6. Leiburi Kaerasepik (G)	15	1,44	0,62	6,47	38,1
7. PRIA koolipuuvili / köögivili: paprika					
		18,45	**29,77**	**65,2**	**619,8**

Reede, 09.12.2022	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Sealihahautis õunte ja ingveriga (jahutatud sealihast)(G,L)	130	12,06	12,88	11,72	217,3
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. Vaarikatee vähese suhkruga	200	0,18	0,09	8,9	38,1
8. PRIA Piimatoode	200	6,6	5	10,6	117
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
12. PRIA koolipuuvili / köögivili: PIRN					
		29,44	**29,08**	**98,89**	**796,6**
Keskmine:		**27,1**	**26,11**	**88,61**	**717,23**

Menüüs võib esineda väikeseid kõrvalekaldeid, meist mitte sõltuvatest asjaoludest.
Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga - (pr)

Täpsemat infot allergiat põhjustavate toiduainete kohta saab söökla peakokalt. Menüüs, toidu nimetuse järel märgitud allergeen, on selles toidus:
G-gluteen, L-laktoos, M-muna, P-pähkel, S-seesam, SN-sinep, SR-seller, MP-maapähkel, K-kala, SO - soja

Kool

Peakokk