AS Tuleleek

LÕUNA

Tallinna 21.Kool
11.11.2019 — 15.11.2019

KOOLITOIT: KOOLIEINE

Esmaspäev, 11.11.2019	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Praetud hakklihapallid kooreses kastmes	125	8,37	10,17	11,28	175,2
2. Tatrapuder, sõmer	150	5,43	5,18	30,23	194,4
3. Valge peakapsasalat tilliga	50	0,53	2,09	2,38	31,4
4. Piparmünditee	200	0	0	11,02	45,2
5. Piim 2,5%	150	4,95	3,87	7,95	88,9
6. Leiburi Ruks täisterarukkileib/Must leib/Täisterasepik	50	4,3	2,23	23,87	136,2
		23,57	**23,54**	**86,73**	**671,2**

Teisipäev, 12.11.2019	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Sardellid	65	7,8	13	4,88	172,9
2. Kartulipüree	150	3,13	5,61	21,46	153
3. Külm värske kurgi kaste	50	1,26	4,34	2,01	53,7
4. Kõrvitsa - porgandisalat	50	0,45	0,15	7,05	32,1
5. Soe kibuvitsamarjajook	200	0,53	0,2	18,76	81
6. Piim 2,5%	200	6,6	5,16	10,6	118,5
7. Leiburi Ruks täisterarukkileib/Must leib/Täisterasepik	50	4,3	2,23	23,87	136,2
		24,06	**30,68**	**88,62**	**747,4**

Kolmapäev, 13.11.2019	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Köögiviljasupp kanalihaga	300	6,7	15,19	16,97	238,4
2. Muffin	70	4,89	9,87	24,69	213,1
3. Piim 2,5%	200	6,6	5,16	10,6	118,5
4. Leiburi Ruks täisterarukkileib/Must leib/Täisterasepik	50	4,3	2,23	23,87	136,2
		22,49	**32,45**	**76,13**	**706,2**

Neljapäev, 14.11.2019	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Guljašš sealihast	125	9,55	12,12	5,68	175,2
2. Keedetud kartulid	150	2,86	0,16	25,21	116,6
3. Tomati - kurgi - kapsasalat	50	0,65	0,91	2,27	20,4
4. Piim 2,5% / Keefir 2,5%	200	6,6	5,2	9,6	114,8
5. Leiburi Ruks täisterarukkileib/Must leib/Täisterasepik	50	4,3	2,23	23,87	136,2
		23,96	**20,62**	**66,62**	**563,1**

Reede, 15.11.2019	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Piima-nuudlisupp	260	11,07	8,13	50,69	328,8
2. Võileib suitsuvorstiga	65	7,73	15,12	16,49	240
3. Õun	75	0	0	9,83	40,3
4. Leiburi Ruks täisterarukkileib/Must leib/Täisterasepik	50	4,3	2,23	23,87	136,2
		23,1	**25,48**	**100,88**	**745,3**

Keskmine:	**23,44**	**26,55**	**83,8**	**686,62**

Allergeenide kohta roogades saab infot söökla peakokalt

Kool

Peakokk