AS Tuleleek

Tallinna 21. Kool
25.02.2015 — 27.02.2015

KOOLITOIT: PPR

Kolmapäev, 25.02.2015	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kartuli-frikadellisupp	300 g	6,31	7,14	23,85	190,05
2. Kohupiimavaht vaarikatega	150 g	7,85	5,95	28,97	206,22
3. Banaan	1 tk	1	0,48	20	90,56
4. Rukkileib	30 g	2,37	0,36	12,81	65,59
		17,53	**13,92**	**85,62**	**552,42**

Neljapäev, 26.02.2015	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Makaronid singiga ja juustuga	250 g	13,86	12,37	54,43	395,03
2. Porgandi-kaalika-õuna salat	50 g	0,42	8,15	4,16	94,55
3. Virsikumahl	200 g	0,2	1,6	23,4	111,64
4. Leiburi rukkileib, täistera	30 g	1,77	0,36	11,64	58,33
5. Õun	1 tk	0,4	0,72	19	86,24
		16,64	**23,2**	**112,62**	**745,78**

Reede, 27.02.2015	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Krõbe kala spinati ja toorjuustuga	100 g	12,38	20	17,14	307
2. Riisisegu (metsiku riisiga) keedetud	150 g	9,34	4,51	115,07	552,08
3. Hiinakapsa-maisi-viinamarjasalat	50 g	0,62	4,32	4,36	60,58
4. Maasika-jogurti smuuti	200 g	5,08	0,61	33,7	164,7
5. Triinu rukkileib	30 g	1,56	0,45	13,2	64,7
		28,98	**29,89**	**183,48**	**1149,07**

Keskmine summa:	**21,05**	**22,34**	**127,24**	**815,76**

Toiduportsjon koosneb põhiroast, lisandist, kahest erinevast salatist ja joogist omal valikul.
Menüüde koostamisel on võetud aluseks vanuserühmade keskmine toiduenergia ja toitainete vajadus.

Kooli direktor Menüü koostaja Peakokk