AS Tuleleek

Tallinna 21. Kool
30.03.2015 — 02.04.2015

KOOLITOIT: KOOLILÕUNA

Esmaspäev, 30.03.2015	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Pasta hakklihaga ja aedviljadega	300 g	17,4	16,28	60,47	470,67
2. Hapukurgi-värskekapsasalat	50 g	0,72	2,21	4,51	41,99
3. Kaalika-porgandisalat mahlaga	50 g	0,53	0,13	8,38	37,75
4. Kakao	200 g	4,87	3,76	19,41	134,48
5. Alma piim 2,5%	100 g	3,4	2,5	4,8	56,87
6. Rukkileib	30 g	2,37	0,36	12,81	65,59
		29,29	**25,23**	**110,39**	**807,34**

Teisipäev, 31.03.2015	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kuldne kalasupp lõhest ja heigist	300 g	9,18	6,55	12,39	149,32
2. Maasikakissell vahukoorega	225 g	0,33	0	47,69	196,9
3. Pirn	1 tk	0,4	0,4	10,6	48,82
4. Alma piim 2,5%	200 g	6,8	5	9,6	113,74
5. Rukkileib	25 g	1,98	0,3	10,68	54,66
6. Kodune sepik (Leibur)	15 g	1,46	0,45	6,32	36,04
		20,14	**12,7**	**97,27**	**599,48**

Kolmapäev, 01.04.2015	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Guljašš sealihast	125 g	14,88	10,41	3,77	173,3
2. Keedetud kartul	75 g	1,29	1,54	12,98	72,85
3. Tatrapuder,sõmer	75 g	3,88	1,87	23,08	127,89
4. Hapukapsa - jõhvikasalat	50 g	0,64	4,67	2,1	54,66
5. Hiina kapsa - värske kurgi ja tomatisalat	50 g	0,58	0,1	6,94	31,73
6. Maasika-jogurti smuuti	100 g	2,54	0,31	16,85	82,35
7. Alma piim 2,5%	100 g	3,4	2,5	4,8	56,87
8. Rukkileib	30 g	2,37	0,36	12,81	65,59
9. Koolipuuvili PRIA toetusel: tomat					
10. Taimetoit:lillkapsas sinepise juustuteki all	250 g	0	0	0	0
		29,58	**21,75**	**83,34**	**665,24**

Neljapäev, 02.04.2015	KOGUS	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Peedisupp munaga,hapukoore ja rohelise sibulaga	300 g	11,32	13,29	22,85	263,7
2. Kohupiima-mangomaius	150 g	14,73	8,11	22,78	229,2
3. Porgandilõik	50 g	0,5	0,2	3,85	19,7
4. Alma piim 2,5%	100 g	3,4	2,5	4,8	56,87
5. Kodune sepik (Leibur)	15 g	1,46	0,45	6,32	36,04
6. Eesti rukkileib (Leibur)	35 g	2,77	0,42	14,95	76,52
		34,16	**24,97**	**75,55**	**682,02**

Keskmine summa:	**28,29**	**21,16**	**91,64**	**688,52**

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