AS Tuleleek

Tallinna 21. Kool
17.10.2016 — 21.10.2016

KOOLITOIT: PPR

Esmaspäev, 17.10.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kala taignas	100	13,56	13,28	15,58	242,9
2. Kartulipüree	150	3,1	2,94	22,12	130,7
3. Hapukoore-tomatikaste	50	0,8	2,33	4,3	42,6
4. Porgandisalat mahlaga	50	0,63	0,2	4,99	24,9
5. Kakao	200	3,63	3,31	21,27	132,8
6. Eesti rukkileib (Leibur)	30	2,37	0,36	13,95	70,3
		24,09	**22,4**	**82,22**	**644,2**

Teisipäev, 18.10.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Hakklihakaste porgandiga	125	12,24	7,92	4,68	143
2. Keedetud makaronid	150	5,77	4,21	38,08	218,9
3. Hiinakapsasalat redise ja tilliga	50	0,62	0,64	2,95	20,6
4. Mahlajook	200	0,47	0,06	19,88	84
5. Eesti rukkileib (Leibur)	30	2,37	0,36	13,95	70,3
		21,47	**13,19**	**79,55**	**536,8**

Kolmapäev, 19.10.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kana-köögiviljarisoto	250	12,44	14,45	42,17	358,3
2. Kapsa-puuvilja salat maitsestamata jogurtiga	50	0,54	0,19	5	24,5
3. Õuna - pirnismuuti keefiri põhjal	200	2,9	2,26	31,46	161,9
4. Eesti rukkileib (Leibur)	30	2,37	0,36	13,95	70,3
		18,25	**17,26**	**92,59**	**615**

Neljapäev, 20.10.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Tatraroog sealiha - ja köögiviljadega	260	15,35	12,02	28,63	292,1
2. Tervisesalat hapukoorega (värsked: õun, tomat, kurk, till, porgand,redis,lehtsalat)	50	0,49	0,75	3,65	24
3. Tee sidruniga	200	0,08	0,03	13,68	56,7
4. Eesti rukkileib (Leibur)	30	2,37	0,36	13,95	70,3
		18,3	**13,16**	**59,91**	**443**

Reede, 21.10.2016	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Pannkoogid koduaiamoosiga	150	7,97	9,73	43,71	302,4
2. Pirn	1 tk	0,4	0,4	10,6	48,8
3. Suvemarja tee	200	0	0	14,4	59
		8,37	**10,13**	**68,71**	**410,2**
	Keskmine:	**18,1**	**15,23**	**76,59**	**529,85**

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