AS Tuleleek

Tallinna 21. Kool
09.01.2017 — 13.01.2017

KOOLITOIT: PPR

Esmaspäev, 09.01.2017	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Lihafrikadellid hapukoore kastmes	125	7,61	14,36	6,97	193,3
2. Tatrapuder,sõmer	150	4,76	4,46	26,39	169,2
3. Värske kurgi -tomati-redisesalat	50	0,32	1,28	2,27	22,5
4. Mustikatee	200	0	0	14,53	59,6
5. Eesti rukkileib (Leibur)	30	2,1	0,29	13,95	68,5
		14,79	**20,39**	**64,11**	**513,1**

Teisipäev, 10.01.2017	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Ahjuviinerid	60	7,2	9,9	4,5	140
2. Kartulipüree	150	3,12	5,07	21,45	148
3. Külm kaste	50	1,45	0,85	4,73	33,3
4. Peedisalat (peet, õlikaste)	50	0,83	1,6	4,81	38
5. Soe mahlajook	200	0,48	0,06	18,98	80,3
6. Eesti rukkileib (Leibur)	30	2,1	0,29	13,95	68,5
		15,18	**17,77**	**68,42**	**508,1**

Kolmapäev, 11.01.2017	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Kana-köögiviljarisoto	250	12,44	14,45	42,17	358,3
2. Õuna sektorid	50	0,1	0,18	9,5	41
3. Piparmünditee	200	0	0	13,47	55,2
4. Kodune sepik (Leibur)	20	1,94	0,6	8,42	48,1
		14,48	**15,23**	**73,56**	**502,7**

Neljapäev, 12.01.2017	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Guljašš sealihast	125	9,55	12,12	5,68	175,2
2. Keedetud kartul	150	2,81	2,71	24,85	138,6
3. Peedisalat (peet, õlikaste)	50	0,83	1,6	4,81	38
4. Mustikatee	200	0	0	14,53	59,6
5. Eesti rukkileib (Leibur)	30	2,1	0,29	13,95	68,5
		15,3	**16,73**	**63,81**	**479,9**

Reede, 13.01.2017	KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Omlett vorstiga	180	14,4	20,99	6,53	281
2. Värske tomati lõik	50	0,35	0,11	1,85	10
3. Mandariin	125	0,25	0,13	12	51,4
4. Soe mahlajook	200	0,48	0,06	18,98	80,3
5. Kodune sepik (Leibur)	30	2,91	0,9	12,63	72,1
		18,39	**22,17**	**51,99**	**494,8**
Keskmine:		**15,63**	**18,46**	**64,38**	**499,71**

Toiduportsjon koosneb põhiroast, lisandist, kahest erinevast salatist ja joogist omal valikul.

Allergeenide kohta roogades saab infot söökla peakokalt

Kooli direktor Menüü koostaja Peakokk