

# Tallinna 21. Kool

Menüü: 18.01.2016 - 22.01.2016 - koolilõuna

# AS Tuleleek

## ESMASPÄEV, 18.01.2016

	Kogus	Valgud	Rasvad	Süsivesikud	Kcal
1. Makaronivorm peekoni,juustu ja munaga	260	23,18	24,5	23,96	421,15
2. Porgandi - jõhvikasalat	50	0,43	0,17	4,95	23,61
3. Peedisalat	50	0,75	3,03	4,31	48,97
4. Soe kibuvitsamarjajook	200	0,65	0,24	21,9	94,7
5. Alma piim 2,5%	200	6,6	5,2	10,6	118,88
6. Eesti rukkileib (Leibur)	35	2,77	0,42	16,28	81,97
		<b>34,37</b>	<b>33,57</b>	<b>81,99</b>	<b>789,28</b>

## TEISIPÄEV, 19.01.2016

	Kogus	Valgud	Rasvad	Süsivesikud	Kcal
1. Minestrone supp	300	23,4	9,2	29,63	303
2. Mannavaht jõhvikatest	120	2,63	2,17	25,83	136,9
3. Alma piim 2,5%	200	6,6	5,2	10,6	118,88
4. Köögiviljalõigud	75	0,51	0,15	5,25	25
5. Leiburi rukkileib, täistera	30	1,92	0,24	16,02	75,79
6. Leiburi Kaerasepik	20	2	0,62	8,78	49,96
		<b>37,06</b>	<b>17,59</b>	<b>96,11</b>	<b>709,53</b>

## KOLMAPÄEV, 20.01.2016

	Kogus	Valgud	Rasvad	Süsivesikud	Kcal
1. Sealiha köögiviljadega	150	13,88	9,3	4,04	160
2. Kartuli-muskaatkõrvitsapuder	100	1,81	2,39	11,81	78,13
3. Sõmer riis	50	1,15	2,47	13,42	82,7
4. Aedviljatoorsalat (tomat, v.paprika,hiinakapsas, kurk, till)	50	0,56	1,16	4,97	33,41
5. Kaalika-porgandisalat mahlaga	50	0,53	0,13	8,38	37,75
6. Kirsi-jogurti smuuti	200	6,02	0,49	32,17	161,12
7. Alma piim 2,5% / keefir 2.5%	200	6,6	5,2	9,6	114,78
8. Eesti rukkileib (Leibur)	35	2,77	0,42	16,28	81,97
9. Koolipuuvili PRIA toetusel: pirn					
		<b>33,32</b>	<b>21,56</b>	<b>100,67</b>	<b>749,86</b>

## NELJAPÄEV, 21.01.2016

	Kogus	Valgud	Rasvad	Süsivesikud	Kcal
1. Kuldne kalasupp lõhe- ja heigifileest	300	10,86	12,91	11,42	211,42
2. Kakaokissell moosiga	225	7,3	5,92	63,88	346,84
3. Õun (tk)	1	0,4	0,72	19	86,24
4. Alma piim 2,5%	200	6,6	5,2	10,6	118,88
5. Leiburi rukkileib, täistera	30	1,92	0,24	16,02	75,79
6. Kodune sepik (Leibur)	20	1,94	0,6	8,42	48,06
		<b>29,02</b>	<b>25,59</b>	<b>129,34</b>	<b>887,23</b>

**REEDE, 22.01.2016**

	<b>Kogus</b>	<b>Valgud</b>	<b>Rasvad</b>	<b>Süsivesikud</b>	<b>Kcal</b>
1. Kalkunilihaga tatarroog	300	14,65	14,93	38,03	354,87
2. Hiinakapsasalat porruga ja ürdikastmega	50	0,96	0,18	4,75	25,12
3. Värske kapsa-redise-paprikasalat	50	0,44	1,72	1,79	25,16
4. Mandariin	100	0,6	0,2	10,2	46,14
5. Öunamahl	200	0,18	0,02	14,58	60,7
6. Alma piim 2,5% / keefir 2.5%	200	6,6	5,2	9,6	114,78
7. Eesti rukkileib (Leibur)	35	2,77	0,42	16,28	81,97
		<b>26,2</b>	<b>22,68</b>	<b>95,23</b>	<b>708,75</b>
	<b>Keskmine:</b>	<b>31,99</b>	<b>24,2</b>	<b>100,67</b>	<b>768,93</b>