

TALLINNA 21. KOOL
14. NÄDALA MENÜÜ

	Vanus	7-9	10-12	13-15	16-19
E 01.04.24 Singi-koorekaste		100	120	150	150
keedusink, köögikoor 15% (LV), riisijahu, sibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline					
Keedetud makaron(G), keedetud tatar		100	120	150	150
Kapsas, porgand, valge redis, marineeritud kõrvits, maitseroheline		50	75	100	100
Kastmevalik salatile		10	10	10	10
Tee sidruniga, piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi		100	150	150	200
Rukkileib(G), seemneleib(G), sepik(G)		20	20	30	40
Energia: 709 kcal Süsivesikud: 103,0 g Valgud: 26,4 g Rasvad: 23,7 g					
Risoto sealihaga		200	250	250	300
sealiha, riis, porgand, hernes, sibul, mais, rapsiõli, maitseained					
Hautatud porgand ja kaalikas koorekastmes		100	120	150	150
kaalikas, porgand, köögikoor 15%(LV), maisitärklis, rapsiõli					
T 02.04.24 Värskekapsa-hakklihahautis		100	120	150	150
sea-ja veisehakkliha, kapsas, sibul, rapsiõli, maitseained					
Keedetud kartul, keedetud makaron(G)		100	120	150	150
Hiina kapsas, keedetud peet, porgand, kikerhernes, maitseroheline		50	75	100	100
Kastmevalik salatile		10	10	10	10
Puuvili		100	100	100	100
Piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi		100	150	150	200
Rukkileib(G), seemneleib(G), sepik(G)		20	20	30	40
Energia: 731 kcal Süsivesikud: 107,0 g Valgud: 26,9 g Rasvad: 26,9 g					
Strooganov kanalihast		100	120	150	150
broileri kintsuliha, köögikoor 15%(LV), maisitärklis, sibul, rapsiõli, maitseained					
Kikerherne-lillkapsakarri		100	120	150	150
kikerhernes, lillkapsas, porgand, sibul, köögikoor 15%(LV), rapsiõli, karripulber					

	Vanus	7-9	10-12	13-15	16-19
K 03.04.24 Kanahautis porgandiga		100	120	150	150
broileri kintsuliha, porgand, porru, purustatud tomat, tomatipasta, maisitärklis, küüslauk, maitseained					
Keedetud kartul, keedetud riis		100	120	150	150
Kapsas, kaalikas, porgand, mais, maitseroheline		50	75	100	100
Kastmevalik salatile		10	10	10	10
Puuvili		100	100	100	100
<u>Piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi</u>		100	150	150	200
<u>Rukkileib(G), seemneleib(G), sepik(G)</u>		20	20	30	40
Energia: 743 kcal Süsivesikud: 119,0 g Valgud: 27,1 g Rasvad: 22,1 g					
Hakkliha-koorekaste köögiviljaga		100	120	150	150
sea-ja veisehakkliha, köögikoor 15% (LV), porgand, aeduba, mugulsibul, riisijahu, rapsiõli, maitseained					
Hautis herneste, porgandi ja suvikõrvitsaga		100	120	150	150
hernes, porgand, suvikõrvits, rapsiõli, maitseained					
N 04.04.24 Küpsetatud kala koorekastmes (K)		100	120	150	150
<u>kalafilee(K)</u> , sibul, marineeritud kurk, köögikoor 15% (LV), maisitärklis, maitseained, till					
Keedetud kartul, keedetud riis		100	120	150	150
Hiina kapsas, keedetud peet, nuikapsas, marineeritud kurk, maitseroheline		50	75	100	100
Kastmevalik salatile		10	10	10	10
<u>Piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi</u>		100	150	150	200
<u>Rukkileib(G), seemneleib(G), sepik(G)</u>		20	20	30	40
Energia: 673 kcal Süsivesikud: 90,0 g Valgud: 28,3 g Rasvad: 24,6 g					
Kala-tomativormiroog (K)		100	120	150	150
<u>kalafilee(K)</u> , tomat, mugulsibul, köögikoor 15% (LV), rapsiõli, maisitärklis, maitseained, till					
Ürdised ahjuköögiviljad		100	120	150	150
kaalikas, porgand, peet, sibul, küüslauk, rapsiõli, maitseained					

	Vanus	7-9	10-12	13-15	16-19
R 05.04.24 Peedisupp sealiha ja munaga, hapukoor (M,L) sealiha, supikont, peet, kartul, sibul, tomatipasta, <u>muna(M)</u> , rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline		200	250	300	300
Magus riisipuder kisselliga (L) <u>piim 2,5%(L)</u> , pudruriis, <u>või(L)</u> , suhkur, kirsimahl, kartulitärklis		230	230	280	280
Puuvili		100	100	100	100
<u>Piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi</u>		100	150	150	200
<u>Rukkileib(G), seemneleib(G), sepik(G)</u>		20	20	30	40
Energia: 742 kcal Süsivesikud: 120,0 g Valgud: 23,4 g Rasvad: 20,7 g					
Peedisupp marineeritud kurgiga, hapukoor (L) peet, kapsas, porgand, kartul, marineeritud kurk, mugulsibul, tomatipasta, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained		200	250	300	300

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

Allergeenid on menüüs allakriipsutatud. Toidu(aine) nimetuse järel sulgudes allergeen:

G - gluteen; L - laktoos; K - kala; M - muna; S - sinep; SR - seller

(LV) - laktoosivaba