

TALLINNA 21. KOOL
50. NÄDALA MENÜÜ

	Vanus	7-9	10-12	13-15	16-19
E 11.12.23 Tomatine hakklihakaste		100	120	150	150
sea-ja veisehakkliha, tomatipasta, köögikoor 15%(LV), riisijahu, sibul, rapsiõli, maitseained					
Keedetud makaron (G), keedetud tatar		100	120	150	150
Hiina kapsas, porgand, keedetud peet, hernes, maitseroheline		50	75	75	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: 710 kcal Süsivesikud: 98,0 g Valgud: 27,3 g Rasvad: 26,3 g					
Hautatud kanaliha köögivilja ja kikerhernega		100	120	150	150
broileri kintsuliha, kikerhernes, porgand, kapsas, mugulsibul, rapsiõli, maitseained					
Bulguri-hernehautis (G)		200	250	250	300
<u>bulgur(G)</u> , hernes, sibul, küüslauk, porgand, rapsiõli, maitseained					
T 12.12.23 Kana-köögiviljavorm (L,M)		100	120	150	150
broileri kintsuliha, suvikõrvits, porgand, porru, juust(L), muna(M), rapsiõli, köögikoor 15% (LV), maitseained, maitseroheline					
Keedetud kartul, keedetud riis		100	120	150	150
Kapsas, kaalikas, paprika, mais, maitseroheline		50	75	75	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: 736 kcal Süsivesikud: 110,0 g Valgud: 30,1 g Rasvad: 23,5 g					
Makaronid singiga (G)		200	250	250	300
keedusink, makaron(G), sibul, rapsiõli, maitseained					
Hautatud porgand ja kaalikas koorekastmes		100	120	150	150
porgand, kaalikas, köögikoor 15%(L), rapsiõli, maisitärklis, maitseained					

	Vanus	7-9	10-12	13-15	16-19
K 13.12.23 Hautatud sealiha porgandiga koorekastmes		100	120	150	150
sealiha, porgand, sibul, köögikoor 15% (LV), riisijahu, rapsiõli, maitseained, maitseroheline					
Keedetud kartul, keedetud makaron (G)		100	120	150	150
Hiina kapsas, nuikapsas, porgand, aeduba, maitseroheline		50	75	75	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: 762 kcal Süsivesikud: 109,0 g Valgud: 27,0 g Rasvad: 27,8 g					
Värskekapsa-hakklihahautis		100	120	150	150
sea-ja veisehakkliha, kapsas, sibul, rapsiõli, maitseained					
Värskekapsa-porgandi-maisihautis		100	120	150	150
kapsas, porgand, mais, sibul, rapsiõli, maitseained					
N 14.12.23 Verivorst (G)		100	100	100	100
<u>odrakruup(G)</u> , toiduveri, sealiha, seapekk, sibul, maitseained					
Keedetud kartul, keedetud riis		100	120	150	150
Soe koorekaste		50	50	50	50
köögikoor 15% (LV), riisijahu, rapsiõli, maitseained					
Jõulusahvt/Pohlamoos		30	30	30	30
Kapsas, porgand, keedetud peet, marineeritud kõrvits, maitseroheline		50	75	75	100
Kastmevalik salatile		10	10	10	10
Jõulujook, piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi		100	150	150	200
Rukkileib(G), seemneleib(G), sepik(G)		20	20	30	40
Energia: 752 kcal Süsivesikud: 107,0 g Valgud: 23,9 g Rasvad: 28,2 g					
Strooganov kanalihast		120	130	140	150
kana kintsuliha, köögikoor 15%(LV), maisitärklis, sibul, maitseained					
Köögiviljarisoto		200	250	250	300
riis, porgand, mais, hernes, sibul, rapsiõli, maitseained					

	Vanus	7-9	10-12	13-15	16-19
R 15.12.23 Hapukapsasupp, hapukoor (L,G)		200	250	300	300
sealiha, supikont, hapukapsas, porgand, sibul, <u>odrakruup(G)</u> , rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained					
Marjakissell, vahukoor (L)		180	200	230	230
marjasegu, suhkur, vanillisuhkur, kartulitärklis, <u>köögikoor 31%(L)</u>					
Puuvili		100	100	100	100
Piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi		100	150	150	200
<u>Rukkileib(G), seemneleib(G), sepik(G)</u>		20	20	30	40
Energia: 713 kcal Süsivesikud: 104,0 g Valgud: 18,0 g Rasvad: 28,2 g					
Kõrvitsapüreesupp (L)		200	250	300	300
kõrvits, porgand, mugulsibul, küüslauk, kartul, <u>juust(L)</u> , sidrun, köögikoor 15%(LV), rapsiõli, maitseained					

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