

TALLINNA 21. KOOL
11. NÄDALA MENÜÜ

	Vanus	7-9	10-12	13-15	16-19
E 11.03.24 Bolognese kaste		100	120	150	150
sea-ja veisehakkliha, sibul, porgand, paprika, purustatud tomat, ketšup, rapsiõli, maisitärklis, maitseained					
Keedetud makaron(G), keedetud tatar		100	120	150	150
Kapsas, kaalikas, keedetud peet, 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: 740 kcal Süsivesikud: 108,0 g Valgud: 25,6 g Rasvad: 25,5 g					
Kanakaste porgandi ja ubadega		100	120	150	150
broileri kintsuliha, porgand, aeduba, köögikoor 15%(LV), riisijahu, sibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline					
Tatra-värskekapsapada kikerhernega		200	250	250	300
tatar, kapsas, kikerhernes, porgand, sibul, küüslauk, rapsiõli, maitseained					
T 12.03.24 Strooganov kanalihast		100	120	150	150
broileri kintsuliha, köögikoor 15%(LV), maisitärklis, sibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline					
Keedetud kartul, keedetud riis		100	120	150	150
Hiina kapsas, porgand, valge redis, punane uba, 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: 726 kcal Süsivesikud: 100,0 g Valgud: 25,9 g Rasvad: 27,5 g					
Pastaroog singiga (G)		200	250	250	300
keedusink, makaron(G), sibul, porgand, paprika, rapsiõli					
Mesised ahjuköögiviljad		100	120	150	150
porgand, kaalikas, suvikõrvits, küüslauk, mesi, maitseained					

	Vanus	7-9	10-12	13-15	16-19
K 13.03.24 Guljašš sealihast		100	120	150	150
sealiha, sibul, tomatipasta, riisijahu, köögikoor 15%(LV), rapsiõli, maitseained, maitseroheline					
Keedetud kartul, keedetud makaron(G)		100	120	150	150
Kapsas, porgand, kaalikas, marineeritud kurk, 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: 718 kcal Süsivesikud: 104,0 g Valgud: 27,8 g Rasvad: 24,9 g					
Koorene kanahautis kapsaga (SR)		100	120	150	150
broileri kintsuliha, kapsas, varsseller(SR), köögikoor15%(LV), rapsiõli, maitseained					
Hautatud köögivili		200	250	250	300
kartul, porgand, mugulsibul, hernes, mais, paprika, rapsiõli, maitseained, maitseroheline					
N 14.03.24 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
Hiina kapsas, keedetud peet, hapukapsas, mais, maitseroheline		50	75	100	100
Kastmevalik salatile		10	10	10	10
Piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi		100	150	150	200
Rukkileib(G), seemneleib(G), sepik(G)		20	20	30	40
Energia: 698 kcal Süsivesikud: 89,1 g Valgud: 31,2 g Rasvad: 26,3 g					
Tomatine hakklihakaste		100	120	150	150
sea-ja veisehakkliha, tomatipasta, köögikoor 15%(LV), riisijahu, mugulsibul, maitseained					
Kuskuss köögiviljaga (G)		200	250	250	300
kuskuss(G), porgand, hernes, sibul, mais, rapsiõli, maitseained					

	Vanus	7-9	10-12	13-15	16-19
R 15.03.24 Tomatisupp kalaga, hapukoor (K,G,L)		250	250	300	300
<u>kalafilee(K)</u> , purustatud tomat, sibul, küüslauk, <u>bulgur(G)</u> , porgand, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, till					
Mannavaht piimaga (L,G)		200	200	250	250
kirsimahl, <u>manna(G)</u> , suhkur, <u>piim 2,5%(L)</u>					
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: 718 kcal Süsivesikud: 110,0 g Valgud: 29,6 g Rasvad: 19,9 g					
Bulguri-tomatisupp läätsedega, hapukoor (L,G)		250	250	300	300
<u>bulgur(G)</u> , läätsed, porgand, sibul, purustatud tomat, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline					

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