

TALLINNA 21. KOOL
37. NÄDALA MENÜÜ

	Vanus	7-9	10-12	13-15	16-19
E 11.09.23 Bolognese kaste		100	120	150	150
sea-ja veisehakkliha, sibul, porgand, paprika, purustatud tomat, ketšup, rapsiõli, maisitärklis, maitseained, maitseroheline					
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: 758 kcal Süsivesikud: 109,0 g Valgud: 24,1 g Rasvad: 28,1 g					
Hautatud kanaliha koorekastmes		100	120	150	150
broileri kintsuliha, köögikoor 15%(LV), maisitärklis, sibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline					
Tatra-värskekapsapada kikerhernega		200	250	250	300
tatar, kapsas, kikerhernes, porgand, sibul, küüslauk, rapsiõli, maitseained					
T 12.09.23 Kanakaste porgandi ja ubadega		100	120	150	150
broileri kintsuliha, porgand, aeduba, köögikoor 15%(LV), riisijahu, sibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline					
Keedetud kartul, keedetud riis		100	120	150	150
Hiina kapsas, porgand, värske kurk, 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: 740 kcal Süsivesikud: 110,0 g Valgud: 24,2 g Rasvad: 26,0 g					
Magushapu sealiha		100	120	150	150
sealiha, suvikõrvits, porru, porgand, purustatud tomat, tomatipasta, maisitärklis, rapsiõli, maitseained, maitseroheline					
Mesised ahjuköögiviljad		100	120	150	150
porgand, kaalikas, suvikõrvits, küüslauk, mesi, maitseained					

	Vanus	7-9	10-12	13-15	16-19
K 13.09.23 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: 720 kcal Süsivesikud: 106,0 g Valgud: 26,4 g Rasvad: 25,1 g					
Riisi-värskekapsa-hakklihahautis		200	250	250	300
sea-ja veisehakkliha, riis, kapsas, porgand, sibul, rapsiõli					
Lillkapsa-tomatihautis		100	120	150	150
lillkapsas, purustatud tomat, küüslauk, rapsiõli, maitseained					
N 14.09.23 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
Hiina kapsas, keedetud peet, porgand, 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: 725 kcal Süsivesikud: 95,4 g Valgud: 31,7 g Rasvad: 26,5 g					
Tomatine hakklihakaste		100	120	150	150
sea-ja veisehakkliha, tomatipasta, köögikoor 15%(LV), riisijahu, sibul, 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 15.09.23 Kuldne kalasupp, hapukoor (K,L)		250	250	300	300
<u>kalafilee(K)</u> , kartul, suvikõrvits, tomat, sibul, porru, küüslauk, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, till					
Kamavaht, moos (L,G)		120	120	150	150
maitsestatamata jogurt 2,5%(LV), <u>köögikoor 31%(L)</u> , suhkur, vanillisuhkur, <u>kamajahu(G)</u> , õuna-aroniamoos					
Puuvili		100	100	100	100
<u>Piim 2,5%(L)</u> , <u>keefir 2,5%(L)</u> , vesi		100	150	150	200
<u>Rukkileib(G)</u> , <u>seemneleib(G)</u> , <u>sepik(G)</u>		20	20	30	40
Energia: 754 kcal Süsivesikud: 97,0 g Valgud: 26,9 g Rasvad: 31,0 g					
Kartuli-riisisupp tomatiga, hapukoor (L)		250	250	300	300
kartul, porgand, sibul, riis, 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