

TALLINNA 21. KOOL
7. NÄDALA MENÜÜ

	Vanus	7-9	10-12	13-15	16-19
E 12.02.24 Hakklhapada valgete ubadega		100	120	150	150
sea-ja veisehakkliha, valge uba tomatikastmes, porgand, sibul, küüslauk, tomatipasta, maisitärklis, rapsiõli, maitseained					
Keedetud makaron(G), keedetud tatar		100	120	150	150
Hiina kapsas, porgand, kaalikas, marineeritud kõrvits, 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: 751 kcal Süsivesikud: 109,0 g Valgud: 24,1 g Rasvad: 26,9 g					
Sealiha sinepikastmes (S)		100	120	150	150
sealiha, köögikoor 15%(LV), sinep(S), riisijahu, sibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline					
Odrakruubi-köögiviljahautis (G)		200	250	250	300
<u>odrakruup(G)</u> , porgand, kaalikas, hernes, sibul, rapsiõli					
VASTLAPÄEV					
T 13.02.24 Hernesupp sealihaga (G)		200	250	300	300
sealiha, suitsukont, hernes, <u>odrakruup(G)</u> , porgand, sibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline					
Vastlakukkel (L,G)		65	65	65	65
<u>nisujahu(G)</u> , suhkur, <u>rõõsk koor(L)</u> , margariin, pärm, maitseained					
Puuvili		100	100	100	100
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: 723 kcal Süsivesikud: 98,0 g Valgud: 30,3 g Rasvad: 26,3 g					
Tomatine läätsesupp, hapukoor (L)		200	250	300	300
läätsed, porgand, sibul, küüslauk, purustatud tomat, rapsiõli, porru, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline					

	Vanus	7-9	10-12	13-15	16-19
K 14.02.24 Kana-köögiviljahautis		100	120	150	150
broileri kintsuliha, porgand, suvikõrvits, porru, rapsiõli, maitseained, maitseroheline					
Keedetud kartul, keedetud <u>bulgur(G)</u>		100	120	150	150
Hiina kapsas, hapukapsas, porgand, mais, maitseroheline		50	75	75	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: 728 kcal Süsivesikud: 106,0 g Valgud: 29,7 g Rasvad: 24,5 g					
Guljašš sealihast		100	120	150	150
sealiha, sibul, tomatipasta, riisijahu, köögikoor 15%(LV), rapsiõli, maitseained, maitseroheline					
Hapukapsahautis tomatiga		100	120	150	150
hapukapsas, porgand, sibul, tomatipasta, maitseained					
N 15.02.24 Kala-köögiviljaroog tomatiga (K)		100	120	150	150
<u>kalafilee(K)</u> , sibul, porgand, paprika, purustatud tomat, ketšup, maisitärklis, rapsiõli, maitseained, till					
Keedetud kartul, keedetud riis		100	120	150	150
Kapsas, keedetud peet, porgand, marineeritud kurk, maitseroheline		50	75	75	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: 687 kcal Süsivesikud: 95,0 g Valgud: 30,2 g Rasvad: 23,0 g					
Riisiroog kalaga (K)		200	250	250	300
<u>kalafilee(K)</u> , riis, porgand, paprika, hernes, sibul, rapsiõli, till					
Kartuli-nuikapsahautis		200	250	250	300
kartul, nuikapsas, porgand, porru, rapsiõli, maitseained					

	Vanus	7-9	10-12	13-15	16-19
R 16.02.24 Kurzeme strooganov sealiha, köögikoor 15%(LV), sibul, marineeritud kurk, maisitärklis, rapsiõli, maitseained		100	120	150	150
Keedetud kartul, keedetud makaron(G)		100	120	150	150
Hiina kapsas, nuikapsas, porgand, hernes, 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: 774 kcal Süsivesikud: 110,0 g Valgud: 28,5 g Rasvad: 27,6 g					
Tomatine singikaste keedusink, sibul, tomatipasta, köögikoor 15%(LV), riisijahu, rapsiõli, maitseained		100	120	150	150
Riisi-kikerhernehautis riis, kikerhernes, sibul, paprika, rapsiõli, maitseained		200	250	250	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