

TALLINNA 21. KOOL
20. NÄDALA MENÜÜ

	Vanus	7-9	10-12	13-15	16-19
E 13.05.24 Hakklihakaste läätsedega		100	120	150	150
sea-ja veisehakkliha, läätsed, <u>köögikoor 15%(LV)</u> , riisijahu, sibul, rapsiõli, maitseained					
Keedetud makaron (G), keedetud tatar		100	120	150	150
Kapsas, porgand, kaalikas, 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
<u>Rukkileib(G), seemneleib(G), sepik(G)</u>		20	20	30	40
Energia: 773 kcal Süsivesikud: 105,0 g Valgud: 30,0 g Rasvad: 28,8 g					
Koorene kanakaste karriga		100	120	150	150
broileri kintsuliha, köögikoor 15%(LV), maisitärklis, sibul, karripulber, rapsiõli, maitseained					
Värskekapsa-maisi-porgandihautis		100	120	150	150
kapsas, porgand, mais, sibul, rapsiõli, maitseained					
T 14.05.24 Sealiha sinepikastmes (S)		100	120	150	150
sealiha, köögikoor 15%(LV), <u>sinep(S)</u> , riisijahu, sibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline					
Keedetud kartul, keedetud bulgur (G)		100	120	150	150
Hiina kapsas, keedetud peet, nuikapsas, 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
<u>Rukkileib(G), seemneleib(G), sepik(G)</u>		20	20	30	40
Energia: 726 kcal Süsivesikud: 104,0 g Valgud: 24,3 g Rasvad: 27,0 g					
Kruubipuder singiga (G)		200	250	250	300
<u>odrakruup(G)</u> , keedusink, porgand, sibul, rapsiõli, maitseained					
Odrakruubi-köögiviljahautis (G)		200	250	250	300
<u>odrakruup(G)</u> , porgand, kaalikas, hernes, sibul, rapsiõli					

	Vanus	7-9	10-12	13-15	16-19
K 15.05.24 Hautatud kanaliha köögiviljaga		100	120	150	150
broileri kintsuliha, porgand, lillkapsas, sibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline					
Keedetud kartul, keedetud makaron (G)		100	120	150	150
Hiina kapsas, porgand, valge redis, mais, 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: 712 kcal Süsivesikud: 105,0 g Valgud: 31,1 g Rasvad: 22,6 g					
Kurzeme strooganov		100	120	150	150
sealiha, köögikoor 15%(LV), sibul, marineeritud kurk, maisitärklis, rapsiõli, maitseained					
Köögiviljapilaff		200	250	250	300
riis, sibul, porgand, paprika, tomatipasta, rapsiõli, maitseained					
N 16.05.24 Guljašš kalafilee(K)		100	120	150	150
kalafilee(K), köögikoor 15% (LV), tomatipasta, sibul, maisitärklis, rapsiõli, maitseained, till					
Keedetud kartul, keedetud riis		100	120	150	150
Hiina kapsas, keedetud peet, porgand, marineeritud kurk, 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: 693 kcal Süsivesikud: 90,6 g Valgud: 34,7 g Rasvad: 23,4 g					
Riisiroog kalaga (K)		200	250	250	300
kalafilee(K), riis, porgand, paprika, hernes, mugulsibul, rapsiõli, maitseained, till					
Lillkapsa-aedoahautis		100	120	150	150
lillkapsas, aeduba, porgand, mugulsibul, küüslauk, rapsiõli					

	Vanus	7-9	10-12	13-15	16-19
R 17.05.24 Kana-kartuli-tomatisupp, hapukoor (L,SR)		200	250	300	300
broilerikints, kartul, porgand, mugulsibul, <u>juurseller(SR)</u> , purustatud tomat, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline					
Maasika-õunakrõbedik, piim (G, L)		180	180	230	230
maasikas, õun, <u>nisujahu(G)</u> , kaerahelbed, suhkur, <u>või(L)</u> , <u>piim</u> <u>2,5%(L)</u>					
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: 770 kcal Süsivesikud: 112,0 g Valgud: 21,2 g Rasvad: 29,1 g					
Tomatisupp kikerherneste ja punaste ubadega, hapukoor (L)		200	250	300	300
purustatud tomat, kikerhernes, punane uba, porgand, mugulsibul, küüslauk, 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