

TALLINNA 21. KOOL
16. NÄDALA MENÜÜ

	Vanus	7-9	10-12	13-15	16-19
E 15.04.24 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
Kapsas, porgand, keedetud peet, kikerhernes, 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
<u>Rukkileib(G), seemneleib(G), sepik(G)</u>		20	20	30	40
Energia: 706 kcal Süsivesikud: 100,0 g Valgud: 26,6 g Rasvad: 25,3 g					
Risoto sealihaga		200	250	250	300
sealiha, riis, porgand, hernes, sibul, mais, rapsiõli, maitseained					
Tatra-värskekapsapada kikerhernega		200	250	250	300
tatar, kapsas, kikerhernes, porgand, mugulsibul, rapsiõli, maitseained					
T 16.04.24 Hautatud sealiha porgandiga koorekastmes		100	120	150	150
sealiha, porgand, sibul, köögikoor 15% (LV), riisijahu, rapsiõli, maitseained, maitseroheline					
Keedetud kartul, keedetud bulgur (G)		100	120	150	150
Hiina kapsas, kaalikas, 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: 743 kcal Süsivesikud: 108,0 g Valgud: 28,0 g Rasvad: 25,7 g					
Makaronid singiga (G)		200	250	250	300
keedusink, makaron(G), sibul, rapsiõli, maitseained					
Värskekapsa-porgandi-maisihautis		100	120	150	150
kapsas, porgand, mais, sibul, rapsiõli, maitseained					

	Vanus	7-9	10-12	13-15	16-19
K 17.04.24 Kana-köögiviljavorm (L,M)		100	120	150	150
broileri kintsuliha, suvikõrvits, porgand, porru, <u>juust(L)</u> , <u>muna(M)</u> , rapsiõli, köögikoor 15% (LV), maitseained					
Keedetud kartul, keedetud makaron (G)		100	120	150	150
Hiina kapsas, nuikapsas, porgand, marineeritud kurk, 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: 712 kcal Süsivesikud: 101,0 g Valgud: 27,8 g Rasvad: 24,7 g					
Hautatud sealiha aedubadega tomatikastmes		100	120	150	150
sealiha, aeduba, paprika, mais, sibul, küüslauk, tomatipasta, maisitärklis, rapsiõli, maitseained					
Peedihautis õuntega		100	120	150	150
peet, õun, köögikoor 15%(L), rapsiõli, maitseained					
N 18.04.24 Küpsetatud kala koore-sinepikastmes (K,S)		100	120	150	150
<u>kalafilee(K)</u> , köögikoor 15%(LV), <u>sinep(S)</u> , porgand, sibul, maisitärklis, rapsiõli, maitseained, till					
Keedetud kartul, keedetud riis		100	120	150	150
Hiina kapsas, porgand, keedetud peet, marineeritud kõrvits, maitseroheline		50	75	75	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: 700 kcal Süsivesikud: 103,0 g Valgud: 27,4 g Rasvad: 22,0 g					
Kala-tomativormiroog (K)		100	120	150	150
<u>kalafilee(K)</u> , tomat, sibul, köögikoor 15% (LV), rapsiõli, maisitärklis, maitseained, till					
Köögiviljarisoto		200	250	250	300
riis, porgand, mais, hernes, sibul, rapsiõli, maitseained					

	Vanus	7-9	10-12	13-15	16-19
R 19.04.24 Hapukapsaborš, hapukoor (L) sealiha, supikont, hapukapsas, peet, kartul, porgand, sibul, tomatipasta, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline		200	250	300	300
Marjakissell, vahukoor (L) marjasegu, suhkur, vanillisuhkur, kartulitärklis, <u>köögikoor 31%(L)</u>		200	200	230	230
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: 705 kcal Süsivesikud: 104,0 g Valgud: 20,4 g Rasvad: 26,2 g					
Lillkapsapüreesupp lillkapsas, porgand, porru, <u>köögikoor 15%(LV)</u> , rapsiõli, maitseained		200	250	300	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