

TALLINNA 21. KOOL  
42. NÄDALA MENÜÜ

	Vanus	7-9	10-12	13-15	15-19
<b>E 16.10.23 Tomatine hakklihakaste</b>		100	120	150	150
sea-ja veisehakkliha, tomatipasta, köögikoor 15%(LV), riisijahu, sibul, rapsiõli, maitseained					
<b>Keedetud makaron (G), keedetud tatar</b>		100	120	150	150
<b>Hiina kapsas, porgand, keedetud peet, hernes, maitseroheline</b>		50	75	75	100
<b>Kastmevalik salatile</b>		10	10	10	10
<b>Tee sidruniga, piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi</b>		100	150	150	200
<b>Rukkileib(G), seemneleib(G), sepik(G)</b>		20	20	30	40
Energia: 710 kcal Süsivesikud: 98,0 g Valgud: 27,3 g Rasvad: 26,3 g					
<b>Koorene kanakaste karriga</b>		100	120	150	150
broileri kintsuliha, köögikoor 15%(LV), maisitärklis, sibul, karripulber, rapsiõli, maitseained					
<b>Bulguri-hernehautis (G)</b>		200	250	250	300
<u>bulgur(G)</u> , hernes, sibul, küüslauk, porgand, rapsiõli, maitseained					
<b>T 17.10.23 Kana-köögiljavorm (L,M)</b>		100	120	150	150
broileri kintsuliha, suvikõrvits, porgand, porru, juust(L), muna(M), rapsiõli, köögikoor 15% (LV), maitseained					
<b>Keedetud kartul, keedetud bulgur (G)</b>		100	120	150	150
<b>Kapsas, kaalikas, tomat, mais, maitseroheline</b>		50	75	75	100
<b>Kastmevalik salatile</b>		10	10	10	10
<b>Puuvili</b>		100	100	100	100
<b>Piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi</b>		100	150	150	200
<b>Rukkileib(G), seemneleib(G), sepik(G)</b>		20	20	30	40
Energia: 767 kcal Süsivesikud: 114,0 g Valgud: 31,2 g Rasvad: 24,9 g					
<b>Hautatud sealiha aedubadega tomatikastmes</b>		100	120	150	150
sealiha, aeduba, paprika, mais, sibul, küüslauk, tomatipasta, maisitärklis, rapsiõli, maitseained					
<b>Hautatud porgand ja kaalikas koorekastmes</b>		100	120	150	150
porgand, kaalikas, köögikoor 15%(L), rapsiõli, maisitärklis, maitseained					

	Vanus	7-9	10-12	13-15	15-19
<b>K 18.10.23 Hautatud sealiha porgandiga koorekastmes</b>		100	120	150	150
sealiha, porgand, sibul, köögikoor 15% (LV), riisijahu, rapsiõli, maitseained, maitseroheline					
<b>Keedetud kartul, keedetud makaron (G)</b>		100	120	150	150
<b>Hiina kapsas, nuikapsas, porgand, aeduba, maitseroheline</b>		50	75	75	100
<b>Kastmevalik salatile</b>		10	10	10	10
<b>Puuvili</b>		100	100	100	100
<b>Piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi</b>		100	150	150	200
<b>Rukkileib(G), seemneleib(G), sepik(G)</b>		20	20	30	40
Energia: 762 kcal Süsivesikud: 109,0 g Valgud: 27,0 g Rasvad: 27,8 g					
<b>Värskekapsa-hakklisahautis</b>		100	120	150	150
sea-ja veisehakkliha, kapsas, sibul, rapsiõli, maitseained					
<b>Tomatine oahautis</b>		100	120	150	150
punane uba, sibul, porgand, purustatud tomat, rapsiõli					
<b>N 19.10.23 Kala-köögiviljaroog tomatiga (K)</b>		100	120	150	150
kalafilee(K), sibul, porgand, paprika, purustatud tomat, ketšup, maisitärklis, rapsiõli, maitseained, till					
<b>Keedetud kartul, keedetud riis</b>		100	120	150	150
<b>Kapsas, porgand, keedetud peet, marineeritud kõrvits, maitseroheline</b>		50	75	75	100
<b>Kastmevalik salatile</b>		10	10	10	10
<b>Piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi</b>		100	150	150	200
<b>Rukkileib(G), seemneleib(G), sepik(G)</b>		20	20	30	40
Energia: 699 kcal Süsivesikud: 106,0 g Valgud: 28,7 g Rasvad: 20,2 g					
<b>Küpsetatud kala koore-munakastmes (K,M)</b>		100	120	150	150
kalafilee(K), köögikoor 15%(LV), muna(M), sibul, porgand, maisitärklis, rapsiõli, till, maitseained					
<b>Köögiviljarisoto</b>		200	250	250	300
riis, porgand, mais, hernes, sibul, rapsiõli, maitseained					

	Vanus	7-9	10-12	13-15	15-19
<b>R 20.10.23 Hapukapsasupp, hapukoor (L,G)</b>		200	250	300	300
sealiha, supikont, hapukapsas, porgand, sibul, <u>odrakruup(G)</u> , rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained					
<b>Kissell kuivatatud puuviljast, vahukoor (L)</b>		180	200	230	230
must ploom, kuivatatud aprikoos, rosin, kartulitärklis, suhkur, <u>köögikoor 31%(L)</u>					
<b>Puuvili</b>		100	100	100	100
<b>Piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi</b>		100	150	150	200
<b><u>Rukkileib(G), seemneleib(G), sepik(G)</u></b>		20	20	30	40
Energia: 768 kcal Süsivesikud: 117,0 g Valgud: 19,7 g Rasvad: 28,3 g					
<b>Kartuli-riisisupp tomatiga, hapukoor (L,SR)</b>		200	250	300	300
kartul, porgand, mugulsibul, riis, tomat, <u>juurseller(SR)</u> , rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline					

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.  
Allergeenid on menüüs allakriipsutatud. Toidu(aine) nimetuse järel  
G - gluteen; L - laktoos; K - kala; M - muna; S - sinep; SR - seller

(LV) - laktoosivaba