

TALLINNA 21. KOOL
51. NÄDALA MENÜÜ

	Vanus	7-9	10-12	13-15	16-19
E 18.12.23 Bolognese kaste		120	130	140	150
sea-ja veisehakkliha, sibul, porgand, paprika, purustatud tomat, ketšup, rapsiõli, maisitärklis, maitseained,					
Keedetud makaron (G), keedetud riis		120	130	140	150
Hiina kapsas, porgand, kaalikas, mais, maitseroheline		50	75	75	100
Kastmevalik salatile		10	10	10	10
Mandariin		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: 769 kcal Süsivesikud: 109,0 g Valgud: 25,7 g Rasvad: 28,4 g					
Guljašš sealihast		120	130	140	150
sealiha, sibul, tomatipasta, riisijahu, köögikoor 15%(LV), rapsiõli, maitseained					
Küpsetatud kaalikas ja porgand meega		120	130	140	150
kaalikas, porgand, mesi, rapsiõli, maitseained					
T 19.12.23 Seapraad		50	75	100	100
sealiha, rapsiõli, maitseained					
Hautatud hapukapsas		75	75	100	100
hapukapsas, rapsiõli, sibul, suhkur, maitseained					
Keedetud kartul		100	120	150	150
Soe sinepi-koorekaste (S)		50	50	50	50
köögikoor 15% (LV), riisijahu, <u>sinep(S)</u> , maitseained					
Piparkoogid (G)		30	30	30	30
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: 771 kcal Süsivesikud: 87,3 g Valgud: 36,6 g Rasvad: 32,8 g					
Hautatud köögivilj		200	250	250	300
kartul, porgand, sibul, hernes, mais, paprika, rapsiõli, maitseained					

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