

TALLINNA 21. KOOL
12. NÄDALA MENÜÜ

	Vanus	7-9	10-12	13-15	16-19
E 18.03.24 Hakklihapada ubadega		100	120	150	150
sea-ja veisehakkliha, purustatud tomat, rapsiõli, sibul, paprika, punane uba, küüslauk, maisitärklis, maitseained					
Keedetud makaron (G), keedetud tatar	100	120	150	150	
Kapsas, porgand, kaalikas, marineeritud körvits, 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	
Rukkileib(G), seemneleib(G), sepik(G)	20	20	30	40	
Energia: 779 kcal					
Süsivesikud: 112,0 g					
Valgud: 26,9 g					
Rasvad: 28,1 g					
Koorene kanakaste karriga	100	120	150	150	
broileri kintsuliha, köögikoor 15%(LV), maisitärklis, sibul, karripulber, rapsiõli, maitseained					
Köögivilja-läätseguljašš	100	120	150	150	
kapsas, porgand, sibul, küüslauk, läätsed, purustatud tomat, maitseained, maitseroheline					
T 19.03.24 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	
Rukkileib(G), seemneleib(G), sepik(G)	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					
Värskekapsa-maisi-porgandihautis	100	120	150	150	
kapsas, porgand, mais, sibul, rapsiõli, maitseained					

	Vanus	7-9	10-12	13-15	16-19
K 20.03.24 Hautatud kanaliha köögiviljaga		100	120	150	150
broileri kintsuliha, porgand, lillkapsas, sibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline					
Keedetud kartul, keedetud <u>makaron (G)</u>	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 21.03.24 Guljaš kalafileest (K)	100	120	150	150	
<u>kalafilee(K)</u> , 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					
Kalavorm juustukastmega (K,L)	100	120	150	150	
<u>kalafilee(K)</u> , porgand, mugulsibul, köögikoor 15%(LV), <u>sulatatud juust 18%(L)</u> , maisitärklis, rapsiõli, till					
Lillkapsa-aedoahautis	100	120	150	150	
lillkapsas, aeduba, porgand, mugulsibul, küüslauk, rapsiõli					

	Vanus	7-9	10-12	13-15	16-19
R 22.03.24 Köögiviljasupp kanalihaga, hapukoor (L)		200	250	300	300
broilerikints, lillkapsas, porgand, kartul, hernes, paprika, sibul, rapsiõli, <u>hapukoор 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline					
Kamavaht, moos (L,G)	120	120	150	150	
maitsestamata jogurt 2,5%(LV), <u>köögikoor 31%(L)</u> , suhkur, vanillisuhkur, <u>kamaiahu(G)</u> , aedmarjamooos					
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: 741 kcal					
Süsivesikud: 101,0 g					
Valgud: 22,3 g					
Rasvad: 30,4 g					
Tomatisupp kikerherneste ja punaste ubadega, hapukoor (L)	200	250	300	300	
purustatud tomat, kikerhernes, punane uba, porgand, mugulsibul, küüslauk, rapsiõli, <u>hapukoор 20%(L)</u> , 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