

TALLINNA 21. KOOL  
38. NÄDALA MENÜÜ

	Vanus	7-9	10-12	13-15	15-19
<b>E 18.09.23 Hakklihapada ubadega</b>		100	120	150	150
sea-ja veisehakkliha, purustatud tomat, rapsiõli, sibul, paprika, punane uba, küüslauk, maisitärklis, maitseained					
<b>Keedetud makaron (G), keedetud tatar</b>		100	120	150	150
<b>Kapsas, porgand, kaalikas, marineeritud kõrvits, maitseroheline</b>		50	75	100	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: 741 kcal Süsivesikud: 106,0 g Valgud: 24,4 g Rasvad: 27,5 g					
<b>Koorene kanakaste karriga</b>		100	120	150	150
broileri kintsuliha, köögikoor 15%(LV), maisitärklis, sibul, karripulber, rapsiõli, maitseained					
<b>Odrakruubi-köögiviljahautis (G)</b>		200	250	250	300
<u>odrakruup(G)</u> , porgand, kaalikas, hernes, sibul, rapsiõli					
<b>T 19.09.23 Sealiha sinepikastmes (S)</b>		100	120	150	150
sealiha, köögikoor 15%(LV), <u>sinep(S)</u> , riisijahu, sibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline					
<b>Keedetud kartul, keedetud bulgur (G)</b>		100	120	150	150
<b>Hiina kapsas, keedetud peet, nuikapsas, hernes, maitseroheline</b>		50	75	100	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: 774 kcal Süsivesikud: 117,0 g Valgud: 25,4 g Rasvad: 26,8 g					
<b>Ühepajatoit hakkliha ja ubadega</b>		200	250	250	300
sea-ja veisehakkliha, kartul, porgand, kapsas, valge uba tomat, sibul, küüslauk, rapsiõli, maitseained					
<b>Köögiviljapilaff</b>		200	250	250	300
riis, sibul, porgand, paprika, tomatipasta, rapsiõli, maitseained					

	Vanus	7-9	10-12	13-15	15-19
<b>K 20.09.23 Pajaroog kanalihast porgandi ja brokoliga</b>		100	120	150	150
broileri kintsuliha, porgand, brokoli, sibul, paprika, rapsiõli, maitseained, maitseroheline					
<b>Keedetud kartul, keedetud makaron (G)</b>		100	120	150	150
<b>Punane kapsas, porgand, värske kurk, mais, maitseroheline</b>		50	75	100	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: 736 kcal Süsivesikud: 111,0 g Valgud: 28,9 g Rasvad: 24,1 g					
<b>Kurzeme strooganov</b>		100	120	150	150
sealiha, köögikoor 15%(LV), sibul, marineeritud kurk, maisitärklis, rapsiõli, maitseained					
<b>Hautatud porgand ja kaalikas koorekastmes</b>		100	120	150	150
kaalikas, porgand, köögikoor 15%(LV), maisitärklis, rapsiõli, maitseained					
<b>N 21.09.23 Guljašš kalafileest (K)</b>		100	120	150	150
<u>kalafilee(K)</u> , köögikoor 15% (LV), tomatipasta, sibul, maisitärklis, rapsiõli, maitseained, till					
<b>Keedetud kartul, keedetud riis</b>		100	120	150	150
<b>Hiina kapsas, tomat, porgand, marineeritud kurk, maitseroheline</b>		50	75	100	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: 683 kcal Süsivesikud: 88,3 g Valgud: 34,2 g Rasvad: 23,5 g					
<b>Riisiroog kalaga (K)</b>		200	250	250	300
<u>kalafilee(K)</u> , riis, porgand, paprika, hernes, sibul, rapsiõli, till					
<b>Kartuli-nuikapsahautis</b>		200	250	250	300
kartul, nuikapsas, porgand, porru, rapsiõli, maitseained					

	Vanus	7-9	10-12	13-15	15-19
<b>R 22.09.23 Tomati-riisisupp hakklihaga, hapukoor (L)</b> sea-ja veisehakkliha, riis, porgand, kartul, purustatud tomat, porru, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline		200	250	300	300
<b>Mannavaht piimaga (L,G)</b> õunamahl, <u>manna(G)</u> , suhkur, <u>piim 2,5%(L)</u>		200	220	250	250
<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: 769 kcal Süsivesikud: 115,0 g Valgud: 21,5 g Rasvad: 27,6 g					
<b>Kartuli-maisisupp, hapukoor (L)</b> kartul, porgand, sibul, mais, tomat, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline		200	250	300	300

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