

TALLINNA 21. KOOL
40. NÄDALA MENÜÜ

	Vanus	7-9	10-12	13-15	15-19
E 02.10.23 Singi-koorekaste		100	120	150	150
keedusink, köögikoor 15% (LV), riisijahu, sibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline					
Keedetud makaron(G), keedetud tatar		100	120	150	150
Kapsas, porgand, tomat, marineeritud kõrvits, 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
<u>Rukkileib(G), seemneleib(G), sepik(G)</u>		20	20	30	40
Energia: 718 kcal Süsivesikud: 104,0 g Valgud: 26,0 g Rasvad: 24,5 g					
Kartuli-kruubipuder sealihaga (G)		200	250	250	300
sealiha, kartul, <u>odrakruup(G)</u> , sibul, rapsiõli, maitseained					
Riisi-köögiviljahautis ubadega		200	250	250	300
riis, punane uba, porgand, sibul, purustatud tomat, rapsiõli, maitseained, maitseroheline					
T 03.10.23 Sealiha-hapukapsapada		100	120	150	150
sealiha, hapukapsas, porgand, sibul, rapsiõli, maitseained					
Keedetud kartul, keedetud bulgur(G)		100	120	150	150
Hiina kapsas, keedetud peet, porgand, 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
<u>Rukkileib(G), seemneleib(G), sepik(G)</u>		20	20	30	40
Energia: 712 kcal Süsivesikud: 102,0 g Valgud: 28,3 g Rasvad: 25,6 g					
Hakkliha-koorekaste		100	120	150	150
sea-ja veisehakkliha, köögikoor 15% (LV), riisijahu, sibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline					
Hautatud köögivili		200	250	250	300
kartul, porgand, sibul, hernes, mais, rapsiõli, maitseained					

	Vanus	7-9	10-12	13-15	15-19
K 04.10.23 Kanahautis porgandiga		100	120	150	150
broileri kintsuliha, porgand, porru, purustatud tomat, tomatipasta, maisitärklis, küüslauk, maitseained, maitseroheline					
Keedetud kartul, keedetud riis		100	120	150	150
Kapsas, kaalikas, värske kurk, mais, maitseroheline		50	75	100	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: 735 kcal Süsivesikud: 120,0 g Valgud: 29,0 g Rasvad: 19,6 g					
Makaronid hakklihaga (G)		200	250	250	300
sea-ja veisehakkliha, <u>makaron(G)</u> , mugulsibul, rapsiõli, maitseained					
Hautis herneste, porgandi ja suvikõrvitsaga		100	120	150	150
hernes, porgand, suvikõrvits, rapsiõli, maitseained					
N 05.10.23 Kala-tomativormiroog (K)		100	120	150	150
<u>kalafilee(K)</u> , tomat, mugulsibul, köögikoor 15% (LV), rapsiõli, maisitärklis, till					
Keedetud kartul, keedetud riis		100	120	150	150
Hiina kapsas, keedetud peet, nuikapsas, marineeritud kurk, maitseroheline		50	75	100	100
Kastmevalik salatile		10	10	10	10
<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: 662 kcal Süsivesikud: 88,0 g Valgud: 26,4 g Rasvad: 24,9 g					
Guljašš kalafileest (K)		100	120	150	150
<u>kalafilee(K)</u> , köögikoor 15% (LV), tomatipasta, sibul, maisitärklis, rapsiõli, maitseained, till					
Ürdised ahjuköögiviljad		100	120	150	150
kaalikas, porgand, peet, sibul, küüslauk, rapsiõli, maitseained					

	Vanus	7-9	10-12	13-15	15-19
R 06.10.23 Seljanka, hapukoor (L)		200	250	300	300
sealiha, poolsuitsuvorst, keeduvorst, suitsukont, kartul, marineeritud kurk, tomatipasta, mugulsibul, <u>hapukoor 20%(L)</u> , rapsiõli, maitseained					
Kringel (G,M,L)		75	75	100	100
<u>nisujahu(G)</u> , pärm, suhkur, <u>muna(M)</u> , margariin, rosinad, kakao, <u>kohupiim(L)</u> , vaniljekreem, maitseained					
Puuvili		100	100	100	100
Tee sidruniga, piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi		100	150	150	200
<u>Rukkileib(G)</u>, <u>seemneleib(G)</u>, <u>sepik(G)</u>		20	20	30	40
Energia: 733 kcal Süsivesikud: 87,0 g Valgud: 23,2g Rasvad: 34,9 g					
Hapukapsa-tomatisupp kartuliga, hapukoor (L)		200	250	300	300
hapukapsas, porgand, mugulsibul, kartul, tomatipasta, rapsiõli, maitseained, <u>hapukoor 20%(L)</u>					

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