

TALLINNA 21. KOOL  
21. NÄDALA MENÜÜ

	Vanus	7-9	10-12	13-15	16-19
E 20.05.24 <b>Hakkliha-köögiviljapajaroog</b>		100	120	150	150
sea-ja veisehakkliha, purustatud tomat, porgand, ketšup, porru, maisitärklis, rapsiõli, maitseained					
<b>Keedetud makaron(G), keedetud tatar</b>		100	120	150	150
<b>Kapsas, porgand, keedetud peet, mais, 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: 724 kcal Süsivesikud: 99,6 g Valgud: 29,6 g Rasvad: 25,7 g					
<b>Pilaff sealihaga</b>		200	250	250	300
sealiha, riis, mugulsibul, porgand, paprika, tomatipasta, rapsiõli, maitseained					
<b>Värskekapsahautis õuntega</b>		100	120	150	150
kapsas, õun, porgand, mugulsibul, rapsiõli, maitseained					
T 21.05.24 <b>Kanakaste porgandi ja ubadega</b>		100	120	150	150
broileri kintsuliha, porgand, aeduba, köögikoor 15%(LV), riisijahu, sibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline					
<b>Keedetud kartul, keedetud bulgur(G)</b>		100	120	150	150
<b>Punane kapsas, kaalikas, porgand, marineeritud kurk, 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: 715 kcal Süsivesikud: 107,0 g Valgud: 26,4 g Rasvad: 24,2 g					
<b>Köögiviljaragu sealihaga</b>		200	250	250	300
sealiha, kartul, kaalikas, kapsas, mugulsibul, porgand, rapsiõli, maitseained					
<b>Bulguri-hernehautis (G)</b>		200	250	250	300
<b>bulgur(G)</b> , hernes, mugulsibul, küüslauk, porgand, rapsiõli, maitseained					

	Vanus	7-9	10-12	13-15	16-19
K 22.05.24 <b>Magushapu sealiha</b>		100	120	150	150
sealiha, suvikõrvits, porru, porgand, purustatud tomat, tomatipasta, maisitärklis, rapsiõli, maitseained					
<b>Keedetud kartul, keedetud makaron(G)</b>		100	120	150	150
<b>Hiina kapsas, porgand, nuikapsas, marineeritud kõrvits, 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: 764 kcal Süsivesikud: 109,0 g Valgud: 27,8 g Rasvad: 26,7 g					
<b>Hautatud kanaliha köögivilja ja kikerhernega</b>		100	120	150	150
broileri kintsuliha, kikerhernes, porgand, kapsas, mugulsibul, rapsiõli, maitseained					
<b>Hautatud köögivilja koorekastmes</b>		100	120	150	150
porgand, hernes, lillkapsas, köögikoor 15%(LV), maisitärklis					
N 23.05.24 <b>Kalavorm köögiviljaga (K,M,L)</b>		100	120	150	150
<u>kalafilee(K)</u> , porgand, suvikõrvits, porru, köögikoor 15%(LV), <u>muna(M)</u> , <u>juust(L)</u> , rapsiõli, maitseained, till					
<b>Keedetud kartul, keedetud riis</b>		100	120	150	150
<b>Hiina kapsas, keedetud peet, porgand, kikerhernes, 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: 670 kcal Süsivesikud: 86,0 g Valgud: 32,3 g Rasvad: 23,9 g					
<b>Küpsetatud kala koore-sinepikastmes (K,S)</b>		100	120	150	150
<u>kalafilee(K)</u> , köögikoor 15%(LV), <u>sinep(S)</u> , porgand, sibul, maisitärklis, rapsiõli, maitseained, till					
<b>Tomatine riisi-köögiviljahautis</b>		200	250	250	300
riis, porgand, sibul, suvikõrvits, mais, purustatud tomat, ketšup, maitseained					

	Vanus	7-9	10-12	13-15	16-19
R 24.05.24 <b>Peedi-hakklihasupp läätsedega, hapukoor (L)</b> sea-ja veisehakkliha, kapsas, peet, porgand, läätsed, sibul, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline		200	250	300	300
<b>Kohupiima-banaanivaht moosiga (L)</b> <u>kohupiimapasta 3%(L)</u> , <u>köögikoor 31%(L)</u> , banaan, suhkur, vanillisuhkur, aedmarjamoos		120	120	150	150
<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: 777 kcal Süsivesikud: 105,0 g Valgud: 31,9 g Rasvad: 28,3 g					
<b>Peedisupp marineeritud kurgiga, hapukoor (L)</b> peet, kapsas, porgand, kartul, marineeritud kurk, mugulsibul, tomatipasta, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained		200	250	300	300

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