

TALLINNA 21. KOOL
47. NÄDALA MENÜÜ

| | Vanus | 7-9 | 10-12 | 13-15 | 16-19 |
|---|-------|-----|-------|-------|-------|
| E 20.11.23 Hakkliha-köögiviljapajaroog | | 100 | 120 | 150 | 150 |
| sea-ja veisehakkliha, purustatud tomat, porgand, ketšup, porru, maisitärklis, rapsiõli, maitseained | | | | | |
| Keedetud makaron(G), keedetud tatar | | 100 | 120 | 150 | 150 |
| Kapsas, porgand, keedetud peet, mais, 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: 726 kcal Süsivesikud: 101,0 g Valgud: 28,3 g Rasvad: 25,8 g | | | | | |
| Pilaff kanalihaga | | 200 | 250 | 250 | 300 |
| broileri kintsuliha, riis, sibul, porgand, tomatipasta, küüslauk | | | | | |
| Värskekapsahautis õuntega | | 100 | 120 | 150 | 150 |
| kapsas, õun, porgand, sibul, rapsiõli, maitseained | | | | | |
| T 21.11.23 Strooganov kanalihast | | 100 | 120 | 150 | 150 |
| broileri kintsuliha, sibul, köögikoor 15%(LV), riisijahu, rapsiõli, maitseained, maitseroheline | | | | | |
| Keedetud kartul, keedetud riis | | 100 | 120 | 150 | 150 |
| Punane kapsas, kaalikas, porgand, hernes, 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: 767 kcal Süsivesikud: 119,0 g Valgud: 26,9 g Rasvad: 25,2 g | | | | | |
| Köögiviljaragu sealihaga | | 200 | 250 | 250 | 300 |
| sealiha, kartul, kaalikas, kapsas, mugulsibul, porgand, rapsiõli | | | | | |
| Tomatine oahautis | | 100 | 120 | 150 | 150 |
| punane uba, sibul, porgand, purustatud tomat, maisitärklis, rapsiõli, maitseained, maitseroheline | | | | | |

| | Vanus | 7-9 | 10-12 | 13-15 | 16-19 |
|--|-------|-----|-------|-------|-------|
| K 22.11.23 Magushapu sealiha | | 100 | 120 | 150 | 150 |
| sealiha, suvikõrvits, porru, porgand, purustatud tomat, tomatipasta, maisitärklis, rapsiõli, maitseained, maitseroheline | | | | | |
| Keedetud kartul, keedetud makaron(G) | | 100 | 120 | 150 | 150 |
| Hiina kapsas, porgand, hapukapsas, marineeritud kõrvits, 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: 745 kcal Süsivesikud: 107,0 g Valgud: 26,0 g Rasvad: 26,6 g | | | | | |
| Hakkliha-koorekaste | | 100 | 120 | 150 | 150 |
| sea-ja veisehakkliha, köögikoor 15% (LV), riisijahu, sibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline | | | | | |
| Tatra-peedihautis | | 200 | 250 | 250 | 300 |
| tatar, peet, porgand, mugulsibul, küüslauk, rapsiõli, | | | | | |
| N 23.11.23 Kalavorm köögiviljaga (K,M,L) | | 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 | | | | | |
| Keedetud kartul, keedetud riis | | 100 | 120 | 150 | 150 |
| 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: 673 kcal Süsivesikud: 87,3 g Valgud: 32,0 g Rasvad: 23,8 g | | | | | |
| Küpsetatud kala koore-sinepikastmes (K,S) | | 100 | 120 | 150 | 150 |
| <u>kalafilee(K)</u> , köögikoor 15%(LV), <u>sinep(S)</u> , porgand, sibul, maisitärklis, rapsiõli, maitseained, till | | | | | |
| Tomatine riisi-köögiviljahautis | | 200 | 250 | 250 | 300 |
| riis, porgand, sibul, suvikõrvits, mais, purustatud tomat , ketšup, maitseained | | | | | |

| | Vanus | 7-9 | 10-12 | 13-15 | 16-19 |
|--|-------|-----|-------|-------|-------|
| R 24.11.23 Peedi-hakklihasupp läätsedega, hapukoor (L) sea-ja veisehakkliha, kapsas, peet, porgand, läätsed, sibul, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline | | 200 | 250 | 300 | 300 |
| Kohupiima-leivavaht, moos (G,L) <u>kohupiim 0,1%(L)</u> , <u>köögikoor 31%(L)</u> , <u>riivleib(G)</u> , suhkur, vanillisuhkur, õuna-aroniamoos | | 200 | 200 | 270 | 270 |
| 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: 804 kcal Süsivesikud: 112,0 g Valgud: 28,0 g Rasvad: 30,1 g | | | | | |
| Köögiviljapüreesupp kartul, porgand, sibul, kapsas, kaalikas, köögikoor 15%(LV), rapsiõli, 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