

TALLINNA 21. KOOL
4. NÄDALA MENÜÜ

	Vanus	7-9	10-12	13-15	16-19
E 22.01.24 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 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: 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 23.01.24 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, hernes, 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: 745 kcal Süsivesikud: 107,0 g Valgud: 26,9 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 24.01.24 Hautatud kanaliha köögiviljaga		100	120	150	150
broileri kintsuliha, porgand, lillkapsas, sibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline					
Keedetud kartul, keedetud makaron (G)		100	120	150	150
Punane 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: 713 kcal Süsivesikud: 112,0 g Valgud: 29,2 g Rasvad: 21,4 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 25.01.24 Guljašš kalafileest (K)		100	120	150	150
kalafilee(K), 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					
Riisiroog kalaga (K)		200	250	250	300
kalafilee(K), riis, porgand, paprika, hernes, sibul, rapsiõli, till					
Hautatud porgand ja hernes koorekastmes		100	120	150	150
porgand, hernes, köögikoor 15%(L), maisitärklis, rapsiõli					

	Vanus	7-9	10-12	13-15	16-19
R 26.01.24 Värskekapsasupp kanalihaga, hapukoor (L) kanakints, peakapsas, porgand, kartul, mugulsibul, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline		200	250	300	300
Kohupiimavorm, kissell (G,L,M) <u>kohupiimapasta 3%(L)</u> , <u>hapukoor 20%(L)</u> , <u>muna(M)</u> , suhkur, <u>manna(G)</u> , <u>või(L)</u> , <u>riivsai(G)</u> , kirsimahl, kartulitärklis		200	200	250	250
Puuvili		100	100	100	100
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: 766 kcal Süsivesikud: 102,0 g Valgud: 34,4 g Rasvad: 26,5 g					
Suvikõrvitsapüreesupp (L) suvikõrvits, brokoli, kartul, köögikoor 15%(LV), <u>sulatatud juust 18%(L)</u> , 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