TALLINNA 21. KOOL
13. NÄDALA MENÜÜ

		Vanus	7-9	10-12	13-15	16-19
E 25.03.24	**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: 728 kcal Süsivesikud: 99,0 g Valgud: 29,8 g Rasvad: 26,3 g					
	Kurzeme strooganov		100	120	150	150
	sealiha, köögikoor 15%(LV), sibul, marineeritud kurk, maisitärklis, maitseained					
	Kikerherne-porgandikarri		100	120	150	150
	kikerhernes, porgand, sibul, köögikoor 15%(LV), karripulber					
T 26.03.24	**Kanakaste porgandi ja ubadega**		100	120	150	150
	broileri kintsuliha, porgand, aeduba, köögikoor 15%(LV), riisijahu, sibul, rapsiõli, maitseained					
	Keedetud kartul, keedetud riis		100	120	150	150
	Punane kapsas, kaalikas, porgand, marineeritud kurk, 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: 712 kcal Süsivesikud: 110,0 g Valgud: 24,1 g Rasvad: 23,4 g					
	Makaronid singi ja munaga (G,M)		200	250	250	300
	keedusink, makaron(G), mugulsibul, köögikoor 15%(LV), muna(M), maitseained					
	Köögiviljaraguu		200	250	250	300
	kartul, kaalikas, kapsas, mugulsibul, porgand, rapsiõli, maitseained					

		Vanus	7-9	10-12	13-15	16-19
K 27.03.24	**Magushapu sealiha** sealiha, suvikõrvits, porru, porgand, purustatud tomat, tomatipasta, maisitärklis, rapsiõli, maitseained		100	120	150	150
	Keedetud kartul, keedetud makaron(G)		100	120	150	150
	Hiina kapsas, porgand, nuikapsas, 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: 764 kcal Süsivesikud: 109,0 g Valgud: 27,8 g Rasvad: 26,7 g					
	Hautatud kanaliha köögivilja ja kikerhernega broileri kintsuliha, kikerhernes, porgand, kapsas, mugulsibul, rapsiõli, maitseained		100	120	150	150
	Tatra-peedihautis tatar, peet, porgand, sibul, küüslauk, rapsiõli, maitseained		200	250	250	300
N 28.03.24	**Peedi-hakklihasupp läätsedega, hapukoor (L)** sea-ja veisehakkliha, kapsas, peet, porgand, läätsed, sibul, rapsiõli, hapukoor 20%(L), maitseained, maitseroheline		200	250	300	300
	Kohupiima-banaanivaht moosiga (L) kohupiimapasta 3%(L), köögikoor 31%(L), banaan, suhkur, vanillisuhkur, aedmarjamoos		120	120	150	150
	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: 751 kcal Süsivesikud: 104,0 g Valgud: 29,4 g Rasvad: 26,9 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