

TALLINNA 21. KOOL
39. NÄDALA MENÜÜ

	Vanus	7-9	10-12	13-15	15-19
E 25.09.23 Hakkliha-köögiviljapajaroog		100	120	150	150
sea-ja veisehakkliha, purustatud tomat, porgand, ketšup, porru, maisitärklis, rapsiõli, maitseained					
Keedetud makaron(G), keedetud riis		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
<u>Rukkileib(G), seemneleib(G), sepik(G)</u>		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 26.09.23 Strooganov kanalihast		100	120	150	150
broileri kintsuliha, sibul, köögikoor 15%(LV), riisijahu, rapsiõli, maitseained, maitseroheline					
Keedetud kartul, keedetud bulgur(G)		100	120	150	150
Punane kapsas, värske kurk, 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
<u>Rukkileib(G), seemneleib(G), sepik(G)</u>		20	20	30	40
Energia: 767 kcal Süsivesikud: 119,0 g Valgud: 26,9 g Rasvad: 25,2 g					
Tatrapada singiga		200	250	250	300
tatar, keedusink, porgand, mugulsibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline					
Köögiviljaraguu		200	250	250	300
kartul, kaalikas, kapsas, mugulsibul, porgand, rapsiõli, maitseained, maitseroheline					

	Vanus	7-9	10-12	13-15	15-19
K 27.09.23 Sealiha punases kastmes		100	120	150	150
sealiha, sibul, tomatipasta, marineeritud kurk, maisitärklis, küüslauk, rapsiõli, maitseained					
Keedetud kartul, keedetud <u>makaron(G)</u>		100	120	150	150
Hiina kapsas, porgand, valge redis, marineeritud kõrvits, 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: 774 kcal Süsivesikud: 112,0 g Valgud: 28,4 g Rasvad: 26,5 g					
Hautatud kanaliha köögivilja ja kikerhernega		100	120	150	150
broileri kintsuliha, kikerhernes, porgand, kapsas, mugulsibul, rapsiõli, maitseained					
Tatra-peedihautis		200	250	250	300
tatar, peet, porgand, mugulsibul, küüslauk, rapsiõli,					
N 28.09.23 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
<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: 673 kcal Süsivesikud: 87,3 g Valgud: 32,0 g Rasvad: 23,8 g					
Riisiroog kala ja tomatiga (K)		200	250	250	300
<u>kalafilee(K)</u> , riis, purustatud tomat, sibul, küüslauk, maitseained					
Köögivilja-läätsegujašš		100	120	150	150
kapsas, porgand, sibul, küüslauk, läätsed, purustatud tomat, maitseained, maitseroheline					

	Vanus	7-9	10-12	13-15	15-19
R 29.09.23 Talupojasupp, hapukoor (G,L) sealiha, supikont, kartul, porgand, sibul, kaalikas, <u>odrakruup(G)</u> , rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline		200	250	300	300
Kohupiimakreem kisselliga (L) <u>kohupiimapasta(L)</u> , <u>rõõsk koor(L)</u> , suhkur, vanillisuhkur, kirsimahl, kartulitärklis		200	200	270	270
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: 752 kcal Süsivesikud: 115,0 g Valgud: 28,7 g Rasvad: 22,3 g					
Köögiviljapüreesupp kartul, porgand, sibul, kapsas, kaalikas, <u>köögikoor 15%(LV)</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