

TALLINNA 21. KOOL  
22. NÄDALA MENÜÜ

	Vanus	7-9	10-12	13-15	16-19
E 27.05.24 <b>Singi-koorekaste</b>		100	120	150	150
keedusink, köögikoor 15% (LV), riisijahu, mugulsibul, rapsiõli, maitseained					
<b>Keedetud makaron(G), keedetud tatar</b>		100	120	150	150
<b>Kapsas, porgand, valge redis, marineeritud kõrvits, 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: 709 kcal Süsivesikud: 103,0 g Valgud: 26,4 g Rasvad: 23,7 g					
<b>Risoto sealihaga</b>		200	250	250	300
sealiha, riis, porgand, hernes, sibul, mais, rapsiõli, maitseained					
<b>Hautatud porgand ja kaalikas koorekastmes</b>		100	120	150	150
kaalikas, porgand, köögikoor 15%(LV), maisitärklis, rapsiõli					
T 28.05.24 <b>Värskekapsa-hakklihahautis</b>		100	120	150	150
sea-ja veisehakkliha, kapsas, sibul, rapsiõli, maitseained					
<b>Keedetud kartul, keedetud makaron(G)</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>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: 701 kcal Süsivesikud: 101,0 g Valgud: 26,3 g Rasvad: 25,6 g					
<b>Kartuli-kruubipuder sealihaga (G)</b>		200	250	250	300
sealiha, kartul, odrakruup(G), sibul, rapsiõli, maitseained					
<b>Kikerherne-lillkapsakarri</b>		100	120	150	150
kikerhernes, lillkapsas, porgand, sibul, köögikoor 15%(LV), rapsiõli, karripulber					

	Vanus	7-9	10-12	13-15	16-19
K 29.05.24 <b>Kanahautis porgandiga</b>		100	120	150	150
broileri kintsuliha, porgand, porru, purustatud tomat, tomatipasta, maisitärklis, küüslauk, maitseained					
<b>Keedetud kartul, keedetud riis</b>		100	120	150	150
<b>Kapsas, kaalikas, porgand, mais, maitseroheline</b>		50	75	100	100
<b>Kastmevalik salatile</b>		10	10	10	10
<b>Puuvili</b>		100	100	100	100
<b><u>Piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi</u></b>		100	150	150	200
<b><u>Rukkileib(G), seemneleib(G), sepik(G)</u></b>		20	20	30	40
Energia: 743 kcal Süsivesikud: 119,0 g Valgud: 27,1 g Rasvad: 22,1 g					
<b>Hakkliha-koorekaste köögiviljaga</b>		100	120	150	150
sea-ja veisehakkliha, köögikoor 15% (LV), porgand, aeduba, mugulsibul, riisijahu, rapsiõli, maitseained					
<b>Köögiviljaraguu</b>		200	250	250	300
kartul, kaalikas, kapsas, mugulsibul, porgand, rapsiõli, maitseained					
N 30.05.24 <b>Majoneesiga üleküpsetatud kala (K)</b>		100	120	150	150
<u>kalafilee(K)</u> , majonees (LV), köögikoor 15% (LV), mugulsibul, rapsiõli, maitseained, till					
<b>Keedetud kartul, keedetud riis</b>		100	120	150	150
<b>Hiina kapsas, keedetud peet, porgand, marineeritud kurk, maitseroheline</b>		50	75	100	100
<b>Kastmevalik salatile</b>		10	10	10	10
<b><u>Piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi</u></b>		100	150	150	200
<b><u>Rukkileib(G), seemneleib(G), sepik(G)</u></b>		20	20	30	40
Energia: 695 kcal Süsivesikud: 88,1 g Valgud: 30,5 g Rasvad: 26,6 g					
<b>Kala-kartulivorm (K,M,L)</b>		200	250	250	300
<u>kalafilee(K)</u> , kartul, sibul, köögikoor 15% (LV), <u>muna(M)</u> , <u>juust(L)</u> , maisitärklis, rapsiõli, maitseained, till					
<b>Ürdised ahjuköögiviljad</b>		100	120	150	150
kaalikas, porgand, peet, sibul, küüslauk, rapsiõli, maitseained					

	Vanus	7-9	10-12	13-15	16-19
R 31.05.24 <b>Seljanka, hapukoor (L)</b> sealiha, poolsuitsuvorst, keeduvorst, suitsukont, kartul, marineeritud kurk, tomatipasta, sibul, rapsiõli, <u>hapukoor</u>		200	250	300	300
<b>Marjatarretis, vahukoor (L)</b> marjasegu, suhkur, vanillisuhkur, želatiin, <u>köögikoor 31%(L)</u>		120	120	150	150
<b>Puuvili</b>		100	100	100	100
<b><u>Piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi</u></b>		100	150	150	200
<b><u>Rukkileib(G), must vormileib(G), seemneleib(G), sepik(G)</u></b>		20	20	30	40
Energia: 729 kcal Süsivesikud: 97,1 g Valgud: 24,2 g Rasvad: 30,2 g					
<b>Brokolipüreesupp</b> brokol, kartul, porgand, mugulsibul, 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