

TALLINNA 21. KOOL
48. NÄDALA MENÜÜ

	Vanus	7-9	10-12	13-15	16-19
E 27.11.23 Singi-koorekaste		100	120	150	150
keedusink, köögikoor 15% (LV), riisijahu, sibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline					
Keedetud makaron(G), keedetud tatar		100	120	150	150
Kapsas, porgand, valge redis, 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
Rukkileib(G), seemneleib(G), sepik(G)		20	20	30	40
Energia: 714 kcal Süsivesikud: 103,0 g Valgud: 26,1 g Rasvad: 24,4 g					
Kartuli-kruubipuder sealihaga (G)		200	250	250	300
sealiha, kartul, odrakruup(G), sibul, rapsiõli, maitseained					
Köögiviljarisoto		200	250	250	300
riis, porgand, mais, hernes, sibul, rapsiõli, maitseained					
T 28.11.23 Sealiha-hapukapsapada õuntega		100	120	150	150
sealiha, hapukapsas, õun, porgand, rapsiõli, maitseained					
Keedetud kartul, keedetud makaron(G)		100	120	150	150
Hiina kapsas, keedetud peet, porgand, kikerhernes, 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: 728 kcal Süsivesikud: 111,0 g Valgud: 28,7 g Rasvad: 24,0 g					
Hakkliha-koorekaste köögiviljaga		100	120	150	150
sea-ja veisehakkliha, köögikoor 15% (LV), porgand, aeduba, riisijahu, sibul, rapsiõli, maitseained					
Kikerherne-lillkapsakarri		100	120	150	150
kikerhernes, lillkapsas, porgand, sibul, köögikoor 15%(LV), rapsiõli, karripulber					

	Vanus	7-9	10-12	13-15	16-19
K 29.11.23 Kanahautis porgandiga		100	120	150	150
broileri kintsuliha, porgand, porru, purustatud tomat, tomatipasta, maisitärklis, küüslauk, maitseained, maitseroheline					
Keedetud kartul, keedetud riis		100	120	150	150
Kapsas, kaalikas, porgand, mais, 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: 743 kcal Süsivesikud: 119,0 g Valgud: 27,1 g Rasvad: 22,1 g					
Värskekapsa-hakklihahautis		100	120	150	150
sea-ja veisehakkliha, kapsas, sibul, rapsiõli, maitseained					
Makaroniroog köögiviljaga (G)		200	250	250	300
<u>makaron(G)</u> , purustatud tomat, mugulsibul, porgand, suvikõrvits, paprika, rapsiõli, maitseained					
N 30.11.23 Kala-tomativormiroog (K)		100	120	150	150
<u>kalafilee(K)</u> , tomat, mugulsibul, köögikoor 15% (LV), rapsiõli, maisitärklis, till					
Keedetud kartul, keedetud riis		100	120	150	150
Hiina kapsas, keedetud peet, nuikapsas, 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: 662 kcal Süsivesikud: 88,0 g Valgud: 26,4 g Rasvad: 24,9 g					
Guljašš kalafileest (K)		100	120	150	150
<u>kalafilee(K)</u> , köögikoor 15% (LV), tomatipasta, sibul, maisitärklis, rapsiõli, maitseained, till					
Ürdised ahjuköögiviljad		100	120	150	150
kaalikas, porgand, peet, sibul, küüslauk, rapsiõli, maitseained					

	Vanus	7-9	10-12	13-15	16-19
R 01.12.23 Külasupp, hapukoor (G,L)		200	250	300	300
sealiha, supikont, kartul, porgand, kapsas, sibul, <u>odrakruup(G)</u> , tomatipasta, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline					
Piimakissell, moos (L)		200	200	230	230
<u>piim 2,5%(L)</u> , suhkur, vanillisuhkur, kartulitärklis,					
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: 775 kcal Süsivesikud: 117,0 g Valgud: 25,3 g Rasvad: 25,5 g					
Tomati-paprikasupp riisiga, hapukoor (L)		200	250	300	300
paprika, purustatud tomat, porgand, mugulsibul, riis, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline					

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