

TALLINNA 21. KOOL  
18. NÄDALA MENÜÜ

	Vanus	7-9	10-12	13-15	16-19
E 29.04.24 <b>Hakliha-koorekaste</b>		100	120	150	150
sea-ja veisehakliha, köögikoor 15% (LV), riisijahu, sibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline					
<b>Keedetud makaron(G), keedetud tatar</b>		100	120	150	150
<b>Hiina kapsas, porgand, keedetud peet, aeduba, 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><u>Rukkileib(G), seemneleib(G), sepik(G)</u></b>		20	20	30	40
Energia: 731 kcal Süsivesikud: 97,0 g Valgud: 27,1 g Rasvad: 28,4 g					
<b>Magushapu sealiha</b>		100	120	150	150
sealiha, suvikõrvits, porru, porgand, purustatud tomat, tomatipasta, maisitärklis, rapsiõli, maitseained					
<b>Tatrahautis ubadega</b>		200	250	250	300
tatar, valged oad tomatikastmes, porgand, sibul, rapsiõli					
T 30.04.24 <b>Sealiha-värskekapsapada</b>		100	120	150	150
sealiha, kapsas, porgand, sibul, küüslauk, rapsiõli, maitseained					
<b>Keedetud kartul, keedetud makaron(G)</b>		100	120	150	150
<b>Hiina kapsas, kaalikas, porgand, marineeritud kõrvits, 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: 709 kcal Süsivesikud: 99,3 g Valgud: 27,4 g Rasvad: 26,4 g					
<b>Singi-koorekaste</b>		100	120	150	150
keedusink, köögikoor 15% (LV), riisijahu, sibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline					
<b>Hautatud köögivili koorekastmes</b>		100	120	150	150
porgand, hernes, lillkapsas, köögikoor 15%(LV), maisitärklis					

K 01.05.24 **KEVADPÜHA**

	Vanus	7-9	10-12	13-15	16-19
N 02.05.24 <b>Majoneesiga üleküpsetatud kala (K)</b> <u>kalafilee(K)</u> , majonees (LV), köögikoor 15% (LV), mugulsibul, rapsiõli, maitseained, till		100	120	150	150
<b>Keedetud kartul, keedetud riis</b>		100	120	150	150
<b>Hiina kapsas, lillkapsas, porgand, marineeritud kurk, maitseroheline</b>		50	75	100	100
<b>Kastmevalik salatile</b>		10	10	10	10
<b>Piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi</b>		100	150	150	200
<b><u>Rukkileib(G), seemneleib(G), sepik(G)</u></b>		20	20	30	40
Energia: 693 kcal Süsivesikud: 85,0 g Valgud: 31,0 g Rasvad: 27.7 g					
<b>Tuunikalapasta (K,G)</b> <u>tuunikala(K)</u> , <u>makaron(G)</u> , purustatud tomat, ketšup, porgand, paprika, sibul, küüslauk, rapsiõli, maitseained		200	250	250	300
<b>Köögiviljarisoto</b> riis, porgand, mais, hernes, sibul, rapsiõli, maitseained		200	250	250	300
R 03.05.24 <b>Kartuli-frikadellisupp (G,M,SR)</b> sea-ja veisehakkliha, <u>muna(M)</u> , <u>kuivikupuru(G)</u> , kartul, porgand, sibul, rapsiõli, <u>juurseller(SR)</u> , köögiviljapuljong, maitseained, maitseroheline		250	250	300	300
<b>Kohupiimakreem kakaoga (L), moos</b> <u>kohupiimapasta maitse.-ta 3%(L)</u> , kakao, suhkur, <u>piim 2,5%(L)</u> , aedmarjamoos		120	120	150	150
<b>Puuvili</b>		100	100	100	100
<b>Piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi</b>		100	150	150	200
<b><u>Rukkileib(G), seemneleib(G), sepik(G)</u></b>		20	20	30	40
Energia: 700 kcal Süsivesikud: 97,3 g Valgud: 25,6 g Rasvad: 25.7 g					
<b>Suvikõrvitsapüreesupp (L)</b> 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