

TALLINNA 21.KOOL
5. NÄDALA MENÜÜ

	Vanus	7-9	10-12	13-15	16-19
E 29.01.24 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					
Tatrapada kanalihaga		200	250	250	300
broileri kintsuliha, tatar, sibul, porgand, mais, rapsiõli, maitseained					
Värskekapsahautis õuntega		100	120	150	150
kapsas, õun, porgand, sibul, rapsiõli, maitseained					
T 30.01.24 Kanakaste porgandi ja ubadega		100	120	150	150
broileri kintsuliha, porgand, aeduba, köögikoor 15%(LV), riisijahu, sibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline					
Keedetud kartul, keedetud riis		100	120	150	150
Punane kapsas, kaalikas, 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
Rukkileib(G), seemneleib(G), sepik(G)		20	20	30	40
Energia: 743 kcal Süsivesikud: 111,0 g Valgud: 26,8 g Rasvad: 25,2 g					
Pastaroog singiga (G)		200	250	250	300
keedusink, makaron(G), mugulsibul, porgand, paprika, rapsiõli, maitseained					
Köögiviljaraguu		200	250	250	300
kartul, kaalikas, kapsas, mugulsibul, porgand, rapsiõli, maitseained					

	Vanus	7-9	10-12	13-15	16-19
K 31.01.24 Magushapu sealiha		100	120	150	150
sealiha, suvikõrvits, porru, porgand, purustatud tomat, tomatipasta, maisitärklis, rapsiõli, maitseained, maitseroheline					
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		100	120	150	150
broileri kintsuliha, kikerhernes, porgand, kapsas, mugulsibul, rapsiõli, maitseained					
Tatra-peedihautis		200	250	250	300
tatar, peet, porgand, sibul, küüslauk, rapsiõli, maitseained					
N 01.02.24 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
Piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi		100	150	150	200
Rukkileib(G), seemneleib(G), sepik(G)		20	20	30	40
Energia: 673 kcal Süsivesikud: 87,3 g Valgud: 32,0 g Rasvad: 23,8 g					
Küpsetatud kala koore-sinepikastmes (K,S)		100	120	150	150
<u>kalafilee(K)</u> , köögikoor 15%(LV), <u>sinep(S)</u> , porgand, sibul, maisitärklis, rapsiõli, maitseained, till					
Tomatine riisi-köögiviljahautis		200	250	250	300
riis, porgand, sibul, suvikõrvits, mais, purustatud tomat, ketšup, maitseained					

	Vanus	7-9	10-12	13-15	16-19
R 02.02.24 Talupojasupp, hapukoor (G,L)		200	250	300	300
sealiha, supikont, kartul, porgand, sibul, kaalikas, <u>odrakruup(G)</u> , rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline					
Kohupiimakreem kakaoga (L), moos		120	120	150	150
<u>kohupiimapasta maitsestatamata 3%(L)</u> , kakao, suhkur, <u>piim</u> <u>2,5%(L)</u> , aedmarjamoos					
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: 712 kcal Süsivesikud: 92,2 g Valgud: 30,1 g Rasvad: 27,3 g					
Köögiviljapüreesupp		200	250	300	300
kartul, porgand, sibul, kapsas, kaalikas, köögikoor 15%(LV), rapsiõli, maitseained					

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