

TALLINNA 21. KOOL  
23. NÄDALA MENÜÜ

|   | <b>Vanus</b> | <b>7-9</b> | <b>10-12</b> | <b>13-15</b> | <b>16-19</b> |
|---|--------------|------------|--------------|--------------|--------------|
| <b>E 03.06.24 Hakklhapada ubadega</b>   |              | 100        | 120          | 150          | 150          |
| sea-ja veisehakkliha, purustatud tomat, rapsiõli, sibul, paprika, punane uba, küüslauk, maisitärklis, maitseained |              |            |              |              |              |
| <b>Keedetud makaron(G), keedetud tatar</b>  |              | 100        | 120          | 150          | 150          |
| <b>Hiina kapsas, porgand, nuikapsas, marineeritud kõrvits, maitseroheline</b>                                     |              | 50         | 75           | 75           | 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: 746 kcal<br>Süsivesikud: 106,0 g<br>Valgud: 25,5 g<br>Rasvad: 27,0 g                                     |              |            |              |              |              |
| <b>Pajaroog kanalihast porgandi ja brokoliga</b>  |              | 100        | 120          | 150          | 150          |
| broileri kintsuliha, porgand, brokoli, sibul, paprika, rapsiõli   |              |            |              |              |              |
| <b>Riisi-kikerhernehautis</b>   |              | 200        | 250          | 250          | 300          |
| riis, kikerhernes, sibul, paprika, rapsiõli, maitseained  |              |            |              |              |              |
| <b>T 04.06.24 Kurzeme strooganov</b>  |              | 100        | 120          | 150          | 150          |
| sealiha, köögikoor 15%(LV), sibul, marineeritud kurk, maisitärklis, rapsiõli, maitseained                         |              |            |              |              |              |
| <b>Keedetud kartul, keedetud makaron(G)</b>   |              | 100        | 120          | 150          | 150          |
| <b>Kapsas, porgand, kaalikas, hernes, maitseroheline</b>  |              | 50         | 75           | 75           | 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: 756 kcal<br>Süsivesikud: 105,0 g<br>Valgud: 29,7 g<br>Rasvad: 27,5 g                                     |              |            |              |              |              |
| <b>Ühepajatoit hakkliha ja ubadega</b>  |              | 200        | 250          | 250          | 300          |
| sea-ja veisehakkliha, kartul, porgand, kapsas, valge uba, tomais, sibul, küüslauk, rapsiõli, maitseained          |              |            |              |              |              |
| <b>Hautatud lillkapsas, brokoli, porgand</b>  |              | 100        | 120          | 150          | 150          |
| lillkapsas, brokoli, porgand, rapsiõli, maitseained   |              |            |              |              |              |

|   | Vanus | 7-9 | 10-12 | 13-15 | 16-19 |
|---|-------|-----|-------|-------|-------|
| <b>K 05.06.24 Kana-köögiviljahautis</b>   |       | 100 | 120   | 150   | 150   |
| broileri kintsuliha, porgand, suvikõrvits, porru, rapsiõli, maitseained, maitseroheline                         |       |     |       |       |       |
| <b>Keedetud kartul, keedetud bulgur(G)</b>  |       | 100 | 120   | 150   | 150   |
| <b>Hiina kapsas, lillkapsas, porgand, mais, maitseroheline</b>  |       | 50  | 75    | 75    | 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: 733 kcal<br>Süsivesikud: 104,0 g<br>Valgud: 30,1 g<br>Rasvad: 26,0 g                                   |       |     |       |       |       |
| <b>Makaronid hakklihaga (G)</b>   |       | 200 | 250   | 250   | 300   |
| sea-ja veisehakkliha, makaron(G), sibul, rapsiõli, maitseained  |       |     |       |       |       |
| <b>Hautatud hernes ja porgand koorekastmes</b>  |       | 100 | 120   | 150   | 150   |
| porgand, hernes, köögikoor 15%(L), rapsiõli, maisitärklis   |       |     |       |       |       |
| <b>N 06.06.24 Kala-köögiviljaroog tomatiga (K)</b>  |       | 100 | 120   | 150   | 150   |
| kalafilee(K), mugulsibul, porgand, paprika, purustatud tomat, ketšup, maisitärklis, rapsiõli, maitseained, till |       |     |       |       |       |
| <b>Keedetud kartul, keedetud riis</b>   |       | 100 | 120   | 150   | 150   |
| <b>Kapsas, keedetud peet, porgand, marineeritud kurk, maitseroheline</b>  |       | 50  | 75    | 75    | 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>Rukkileib(G), seemneleib(G), sepik(G)</b>  |       | 20  | 20    | 30    | 40    |
| Energia: 701 kcal<br>Süsivesikud: 95,2 g<br>Valgud: 30,2 g<br>Rasvad: 24,3 g                                    |       |     |       |       |       |
| <b>Küpsetatud kala koore-munakastmes (K,M)</b>  |       | 100 | 120   | 150   | 150   |
| kalafilee(K), köögikoor 15%(LV), muna(M), mugulsibul, porgand, maisitärklis, rapsiõli, till, maitseained        |       |     |       |       |       |
| <b>Kartuli-nuikapsahautis</b>   |       | 200 | 250   | 250   | 300   |
| kartul, nuikapsas, porgand, porru, rapsiõli, maitseained  |       |     |       |       |       |

|   | Vanus | 7-9 | 10-12 | 13-15 | 16-19 |
|---|-------|-----|-------|-------|-------|
| R 07.06.24 <b>Rassolnik, hapukoor (L,G)</b><br>sealiha, supikont, kartul, porgand, sibul, marineeritud kurk, <u>odrakruup(G)</u> , rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained |       | 200 | 250   | 300   | 300   |
| <b>Marjakissell, vahukoor (L)</b><br>marjasegu, suhkur, vanillisuhkur, kartulitärklis, <u>köögikoor 31%(L)</u>  |       | 200 | 200   | 230   | 230   |
| <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), must vormileib(G), seemneleib(G)</u></b><br>Energia: 703 kcal<br>Süsivesikud: 102,0 g<br>Valgud: 20,3 g<br>Rasvad: 26,6 g                                     |       | 20  | 20    | 30    | 40    |
| <b>Kartuli-riisisupp tomatiga, hapukoor (L)</b><br>kartul, porgand, sibul, riis, tomat, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline                            |       | 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