

TALLINNA 21. KOOL
44. NÄDALA MENÜÜ

	Vanus	7-9	10-12	13-15	15-19
E 30.10.23 Hakkliha-koorekaste		100	120	150	150
sea-ja veisehakkliha, köögikoor 15% (LV), riisijahu, sibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline					
Keedetud makaron(G), keedetud tatar		100	120	150	150
Hiina kapsas, porgand, keedetud peet, aeduba, 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
<u>Rukkileib(G), seemneleib(G), sepik(G)</u>		20	20	30	40
Energia: 731 kcal Süsivesikud: 97,0 g Valgud: 27,1 g Rasvad: 28,4 g					
Sealiha punases kastmes		100	120	150	150
sealiha, sibul, tomatipasta, marineeritud kurk, maisitärklis, küüslauk, rapsiõli, maitseained, maitseroheline					
Tatrahautis ubadega		200	250	250	300
tatar, valged oad tomatikastmes, porgand, sibul, rapsiõli					
T 31.10.23 Azuu kanalihaga		100	120	150	150
broileri kintsuliha, tomatipasta, marineeritud kurk, paprika, sibul, küüslauk, riisijahu, rapsiõli, maitseained					
Keedetud kartul, keedetud riis		100	120	150	150
Kapsas, kaalikas, porgand, marineeritud kõrvits, 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: 747 kcal Süsivesikud: 124,0 g Valgud: 23,0 g Rasvad: 20,9 g					
Risoto sealihaga		200	250	250	300
sealiha, riis, porgand, sibul, mais, hernes, rapsiõli,					
Köögiviljaraguu		200	250	250	300
kartul, kaalikas, kapsas, sibul, porgand, rapsiõli, maitseained					

	Vanus	7-9	10-12	13-15	15-19
K 01.11.23 Sealiha-värskekapsapada		120	120	150	150
sealiha, kapsas, porgand, sibul, küüslauk, rapsiõli, maitseained					
Keedetud kartul, keedetud bulgur(G)		120	120	150	150
Hiina kapsas, keedetud peet, porgand, kikerhernes, maitseroheline					
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: 736 kcal Süsivesikud: 107,0 g Valgud: 28,7 g Rasvad: 26,1 g					
Makaronid singi ja munaga (L,G,M)		200	250	300	300
keedusink, makaronid(G), sibul, köögikoor 15% (LV), muna(M), juust(L), rapsiõli, maitseained, maitseroheline					
Hautatud köögivili koorekastmes		120	120	150	150
porgand, hernes, lillkapsas, köögikoor 15%(LV), maisitärklis, rapsiõli, maitseained					
N 02.11.23 Majoneesiga üleküpsetatud kala (K)		100	120	150	150
kalafilee(K), majonees (LV), köögikoor 15% (LV), mugulsibul, rapsiõli, maitseained, till					
Keedetud kartul, keedetud riis		100	120	150	150
Hiina kapsas, lillkapsas, 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: 693 kcal Süsivesikud: 85,0 g Valgud: 31,0 g Rasvad: 27,7 g					
Riisiroog kala ja tomatiga (K)		200	250	250	300
kalafilee(K), riis, purustatud tomat, paprika, mais, sibul, küüslauk, rapsiõli, maitseained					
Kapsa-peedi-õunahautis		100	120	150	150
kapsas, peet, õun, sibul, rapsiõli, maitseained					

	Vanus	7-9	10-12	13-15	15-19
R 03.11.23 Värskekapsaborš, hapukoor (L) sealiha, supikont, peet, kapsas, porgand, kartul, sibul, tomatipasta, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained		250	250	300	300
Kohupiimakreem, moos (L) <u>kohupiimapasta(L)</u> , <u>rõõsk koor(L)</u> , suhkur, vanillisuhkur, aedmarjamoos		120	120	150	150
Puuvili		100	100	100	100
Piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi		100	150	150	200
<u>Rukkileib(G)</u>, <u>seemneleib(G)</u>, <u>sepik(G)</u>		20	20	30	40
Energia: 739 kcal Süsivesikud: 106,0 g Valgud: 31,4 g Rasvad: 24,9 g					
Suvikõrvitsapüreesupp (L) 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