

TALLINNA 21. KOOL
49. NÄDALA MENÜÜ

	Vanus	7-9	10-12	13-15	16-19
E 04.12.23 Hakklhapada valgete ubadega		100	120	150	150
sea-ja veisehakkliha, valge uba tomatikastmes, porgand, sibul, küüslauk, tomatipasta, maisitärklis, rapsiõli, maitseained					
Keedetud makaron(G), keedetud tatar		100	120	150	150
Hiina kapsas, porgand, kaalikas, marineeritud kõrvits, maitseroheline		50	75	75	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: 751 kcal Süsivesikud: 109,0 g Valgud: 24,1 g Rasvad: 26,9 g					
Sealiha sinepikastmes (S)		100	120	150	150
sealiha, köögikoor 15%(LV), sinep(S), riisijahu, sibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline					
Riisi-kikerhernehautis		200	250	250	300
riis, kikerhernes, sibul, paprika, rapsiõli, maitseained					
T 05.12.23 Kurzeme strooganov		100	120	150	150
sealiha, köögikoor 15%(LV), sibul, marineeritud kurk, maisitärklis, rapsiõli, maitseained					
Keedetud kartul, keedetud makaron(G)		100	120	150	150
Kapsas, keedetud peet, porgand, hernes, maitseroheline		50	75	75	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: 110,0 g Valgud: 26,8 g Rasvad: 25,1g					
Makaronid hakklihaga (G)		200	250	250	300
sea-ja veisehakkliha, makaron(G), sibul, rapsiõli, maitseained					
Köögivilja-läätseguljašš		100	120	150	150
kapsas, porgand, mugulsibul, küüslauk, punased läätsed, purustatud tomat, maitseained					

	Vanus	7-9	10-12	13-15	16-19
K 06.12.23 Kana-köögiviljahautis		100	120	150	150
broileri kintsuliha, porgand, suvikõrvits, porru, rapsiõli, maitseained, maitseroheline					
Keedetud kartul, keedetud <u>bulgur(G)</u>		100	120	150	150
Hiina kapsas, hapukapsas, porgand, mais, maitseroheline		50	75	75	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: 728 kcal Süsivesikud: 106,0 g Valgud: 29,7 g Rasvad: 24,5 g					
Guljašš sealihast		100	120	150	150
sealiha, sibul, tomatipasta, riisijahu, köögikoor 15%(LV), rapsiõli, maitseained, maitseroheline					
Kuskuss köögiviljaga (G)		200	250	250	300
<u>kuskuss(G)</u> , porgand, hernes, sibul, mais, rapsiõli, maitseained					
N 07.12.23 Kala-köögiviljaroog tomatiga (K)		100	120	150	150
<u>kalafilee(K)</u> , sibul, porgand, paprika, purustatud tomat, ketšup, maisitärklis, rapsiõli, maitseained, till					
Keedetud kartul, keedetud riis		100	120	150	150
Kapsas, keedetud peet, porgand, marineeritud kurk, maitseroheline		50	75	75	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: 687 kcal Süsivesikud: 95,0 g Valgud: 30,2 g Rasvad: 23,0 g					
Küpsetatud kala koorekastmes (K)		100	120	150	150
<u>kalafilee(K)</u> , sibul, marineeritud kurk, köögikoor 15% (LV), maisitärklis, maitseained, till					
Köögiviljaragu		200	250	250	300
kartul, kaalikas, kapsas, sibul, porgand, rapsiõli, maitseained					

	Vanus	7-9	10-12	13-15	16-19
R 08.12.23 Rassolnik, hapukoor (L,G) sealiha, supikont, kartul, porgand, mugulsibul, marineeritud kurk, <u>odrakruup(G)</u> , rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline		200	250	300	300
Kohupiima-banaanivaht moosiga (L) <u>kohupiimapasta 3%(L)</u> , <u>köögikoor 31%(L)</u> , banaan, suhkur, vanillisuhkur, aedmarjamoos		120	120	150	150
Puuvili		100	100	100	100
<u>Piim 2,5%(L)</u>, 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: 708 kcal Süsivesikud: 96,0 g Valgud: 31,1 g Rasvad: 24,5g					
Brokolipüreesupp brokol, kartul, porgand, mugulsibul, köögikoor 15%(LV), 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