

TALLINNA 21. KOOL  
10. NÄDALA MENÜÜ

	Vanus	7-9	10-12	13-15	16-19
<b>E 04.03.24 Hakkliha-koorekaste</b>		100	120	150	150
sea-ja veisehakkliha, 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>Risoto kanalihaga</b>		200	250	250	300
broileri kintsuliha, riis, porgand, hernes, sibul, mais, rapsiõli, maitseained					
<b>Tatrahautis ubadega</b>		200	250	250	300
tatar, valged oad tomatikastmes, porgand, sibul, rapsiõli					
<b>T 05.03.24 Azuu kanalihaga</b>		100	120	150	150
broileri kintsuliha, tomatipasta, marineeritud kurk, paprika, sibul, küüslauk, riisijahu, rapsiõli, maitseained					
<b>Keedetud kartul, keedetud riis</b>		100	120	150	150
<b>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: 719 kcal Süsivesikud: 116,0 g Valgud: 24,2 g Rasvad: 21,0 g					
<b>Ühepajatoit sealihaga</b>		200	250	250	300
sealiha, kartul, kaalikas, kapsas, sibul, porgand, rapsiõli					
<b>Värskekapsa-aedoahautis</b>		100	120	150	150
kapsas, aeduba, purustatud tomat, sibul, küüslauk, rapsiõli, maitseained					

	Vanus	7-9	10-12	13-15	16-19
<b>K 06.03.24 Sealiha-värskekapsapada</b>		100	120	150	150
sealiha, kapsas, porgand, sibul, küüslauk, rapsiõli, maitseained					
<b>Keedetud kartul, <u>keedetud makaron(G)</u></b>		100	120	150	150
<b>Hiina kapsas, keedetud peet, porgand, kikerhernes, 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: 758 kcal Süsivesikud: 107,0 g Valgud: 30,2 g Rasvad: 27,2 g					
<b>Singi-koorekaste</b>		100	120	150	150
keedusink, köögikoor 15% (LV), riisijahu, sibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline					
<b>Hautatud köögivilja koorekastmes</b>		100	120	150	150
porgand, hernes, lillkapsas, köögikoor 15%(LV), maisitärklis, rapsiõli, maitseained					
<b>N 07.03.24 Majoneesiga üleküpsetatud kala (K)</b>		100	120	150	150
<u>kalafilee(K)</u> , majonees (LV), köögikoor 15% (LV), mugulsibul, rapsiõli, maitseained, till					
<b>Keedetud kartul, keedetud riis</b>		100	120	150	150
<b>Hiina kapsas, lillkapsas, porgand, oliivid, maitseroheline</b>		50	75	100	100
<b>Kastmevalik salatile</b>		10	10	10	10
<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: 693 kcal Süsivesikud: 85,0 g Valgud: 31,0 g Rasvad: 27,7 g					
<b>Tuunikalapasta (K,G)</b>		200	250	250	300
<u>tuunikala(K)</u> , <u>makaron(G)</u> , purustatud tomat, ketšup, porgand, paprika, sibul, küüslauk, rapsiõli, maitseained					
<b>Köögiviljarisoto</b>		200	250	250	300
riis, porgand, mais, hernes, sibul, rapsiõli, maitseained					

	Vanus	7-9	10-12	13-15	16-19
R 08.03.24 <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, moos (L)</b> <u>kohupiimapasta(L)</u> , <u>rõõsk koor(L)</u> , suhkur, vanillisuhkur, 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)</u>, <u>seemneleib(G)</u>, <u>sepik(G)</u></b>		20	20	30	40
Energia: 682 kcal Süsivesikud: 97,0 g Valgud: 24,5 g Rasvad: 24,4 g					
<b>Suvikõrvitsapüreesupp (L)</b> suvikõrvits, brokoli, kartul, köögikoor 15%(LV), <u>sulatatud juust</u> <u>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