

TALLINNA 21. KOOL
36. NÄDALA MENÜÜ

	Vanus	7-9	10-12	13-15	15-19
E 04.09.23 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					
Ühepajatoit linnulihaga		200	250	250	300
broileri kintsuliha, kartul, kaalikas, kapsas, sibul, porgand, rapsiõli, maitseained					
Kapsa-peedi-õunahautis		100	120	150	150
kapsas, peet, õun, sibul, rapsiõli, maitseained					
T 05.09.23 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, maitseained					
Kikerherne-porgandikarri		100	120	150	150
kikerhernes, porgand, sibul, köögikoor 15%(LV), karripulber					

	Vanus	7-9	10-12	13-15	15-19
K 06.09.23 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, tomat, 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		200	250	300	300
Hautatud köögivili koorekastmes		120	120	150	150
porgand, hernes, lillkapsas, köögikoor 15%(LV), maisitärklis, rapsiõli, maitseained					
N 07.09.23 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
Kapsas, värske kurk, porgand, mais, 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: 697 kcal					
Süsivesikud: 90,0 g					
Valgud: 30,3 g					
Rasvad: 26,4 g					
Riisiroog kala ja tomatiga (K)		200	250	250	300
kalafilee(K), riis, purustatud tomat, paprika, mais, sibul, küüslauk, rapsiõli, maitseained					
Küpsetatud kaalikas ja porgand meega		100	120	150	150
kaalikas, porgand, mesi, rapsiõli, maitseained					

	Vanus	7-9	10-12	13-15	15-19
R 08.09.23 Kartuli-frikadellisupp (G,M,SR) 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
Kirsikissell, vahukoor (L) kirsid, kartulitärklis, suhkur, vanillisuhkur, <u>köögikoor 31%(L)</u>		180	180	230	230
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: 768 kcal Süsivesikud: 122,0 g Valgud: 16,7 g Rasvad: 26,9 g					
Köögililjasupp lillkapsas, porgand, kartul, hernes, paprika, sibul, rapsiõli, 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