

TALLINNA 21. KOOL
45. NÄDALA MENÜÜ

	Vanus	7-9	10-12	13-15	16-19
E 06.11.23 Bolognese kaste		100	120	150	150
sea-ja veisehakkliha, sibul, porgand, paprika, purustatud tomat, ketšup, rapsiõli, maisitärklis, maitseained					
Keedetud makaron(G), keedetud tatar		100	120	150	150
Kapsas, kaalikas, keedetud peet, marineeritud kõrvits, 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
Rukkileib(G), seemneleib(G), sepik(G)		20	20	30	40
Energia: 760 kcal Süsivesikud: 109,0 g Valgud: 24,4 g Rasvad: 28,1 g					
Hautatud kanaliha koorekastmes		100	120	150	150
broileri kintsuliha, köögikoor 15%(LV), maisitärklis, sibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline					
Tatra-värskekapsapada kikerhernega		200	250	250	300
tatar, kapsas, kikerhernes, porgand, sibul, küüslauk, rapsiõli, maitseained					
T 07.11.23 Kanakaste porgandi ja ubadega		100	120	150	150
broileri kintsuliha, porgand, aeduba, köögikoor 15%(LV), riisijahu, sibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline					
Keedetud kartul, keedetud riis		100	120	150	150
Hiina kapsas, porgand, valge redis, punane uba, maitseroheline		50	75	100	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: 740 kcal Süsivesikud: 110,0 g Valgud: 24,2 g Rasvad: 26,0 g					
Magushapu sealiha		100	120	150	150
sealiha, suvikõrvits, porru, porgand, purustatud tomat, tomatipasta, maisitärklis, rapsiõli, maitseained, maitseroheline					
Mesised ahjuköögiviljad		100	120	150	150
porgand, kaalikas, suvikõrvits, küüslauk, mesi, maitseained					

	Vanus	7-9	10-12	13-15	16-19
K 08.11.23 Guljašš sealihast		100	120	150	150
sealiha, sibul, tomatipasta, riisijahu, köögikoor 15%(LV), rapsiõli, maitseained, maitseroheline					
Keedetud kartul, keedetud makaron(G)		100	120	150	150
Kapsas, porgand, kaalikas, mais, maitseroheline		50	75	100	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: 736 kcal Süsivesikud: 110,0 g Valgud: 27,0 g Rasvad: 25,1 g					
Riisi-värskekapsa-hakklihahautis		200	250	250	300
sea-ja veisehakkliha, riis, kapsas, porgand, sibul, rapsiõli					
Lillkapsa-aedoahautis		100	120	150	150
lillkapsas, aeduba, porgand, mugulsibul, küüslauk, rapsiõli, maitseained					
N 09.11.23 Sealihahautis valgete ubadega		100	120	150	150
sealiha, valge uba tomatikastmes, mais, suvikõrvits, sibul, küüslauk, ketšup, maisitärklis, rapsiõli, maitseained, maitseroheline					
Keedetud kartul, keedetud riis		100	120	150	150
Hiina kapsas, keedetud peet, 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: 718 kcal Süsivesikud: 101,0 g Valgud: 29,9 g Rasvad: 24,3 g					
Tomatine hakklihakaste		100	120	150	150
sea-ja veisehakkliha, tomatipasta, köögikoor 15%(LV), riisijahu, mugulsibul, maitseained					
Kuskuss köögiviljaga (G)		200	250	250	300
<u>kuskuss(G)</u> , porgand, hernes, sibul, mais, rapsiõli, maitseained					

	Vanus	7-9	10-12	13-15	16-19
R 10.11.23 Kalaseljanka, hapukoor (K,L) <u>kalafilee(K)</u> , kartul, marineeritud kurk, sibul, tomatipasta, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseroheline, maitseained		250	250	300	300
Kamavaht, moos (L,G) maitsestatamata jogurt 2,5%(LV), <u>köögikoor 31%(L)</u> , suhkur, vanillisuhkur, <u>kamajahu(G)</u> , õuna-aroniamoos		120	120	150	150
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: 759 kcal Süsivesikud: 107,0 g Valgud: 25,1 g Rasvad: 28,0 g					
Kartuli-riisisupp tomatiga, hapukoor (L) kartul, porgand, sibul, riis, tomat, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline		250	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