

TALLINNA 21. KOOL
15. NÄDALA MENÜÜ

	Vanus	7-9	10-12	13-15	16-19
E 08.04.24 Hakklihakaste läätsedega		100	120	150	150
sea-ja veisehakkliha, läätсед, <u>köögikoor 15%(LV)</u> , riisijahu, sibul, rapsiõli, maitseained					
Keedetud makaron(G), keedetud tatar		100	120	150	150
Hiina kapsas, porgand, nuikapsas, 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
<u>Rukkileib(G), seemneleib(G), sepik(G)</u>		20	20	30	40
Energia: 745 kcal Süsivesikud: 102,0 g Valgud: 26,6 g Rasvad: 27,7 g					
Pajaroog kanalihast porgandi ja brokoliga		100	120	150	150
broileri kintsuliha, porgand, brokoli, sibul, paprika, rapsiõli					
Riisi-kikerhernehautis		200	250	250	300
riis, kikerhernes, sibul, paprika, rapsiõli, maitseained					
T 09.04.24 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, porgand, kaalikas, hernes, 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: 756 kcal Süsivesikud: 105,0 g Valgud: 29,7 g Rasvad: 27,5 g					
Ühepajatoit hakkliha ja ubadega		200	250	250	300
sea-ja veisehakkliha, kartul, porgand, kapsas, valge uba, tomat, sibul, küüslauk, rapsiõli, maitseained					
Hautatud lillkapsas, brokoli, porgand		100	120	150	150
lillkapsas, brokoli, porgand, rapsiõli, maitseained					

	Vanus	7-9	10-12	13-15	16-19
K 10.04.24 Kana-köögiviljahautis		100	120	150	150
broileri kintsuliha, porgand, suvikõrvits, porru, rapsiõli, maitseained, maitseroheline					
Keedetud kartul, keedetud bulgur(G)		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
Piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi		100	150	150	200
Rukkileib(G), seemneleib(G), sepik(G)		20	20	30	40
Energia: 728 kcal Süsivesikud: 106,0 g Valgud: 29,7 g Rasvad: 24,5 g					
Sealiha sinepikastmes (S)		100	120	150	150
sealiha, köögikoor 15%(LV), sinep(S), riisijahu, sibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline					
Tomatine riisi-köögiviljahautis		200	250	250	300
riis, porgand, sibul, suvikõrvits, mais, purustatud tomat, ketšup					
N 11.04.24 Kala-köögiviljaroog tomatiga (K)		100	120	150	150
kalafilee(K), 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
Piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi		100	150	150	200
Rukkileib(G), seemneleib(G), sepik(G)		20	20	30	40
Energia: 687 kcal Süsivesikud: 95,0 g Valgud: 30,2 g Rasvad: 23,0 g					
Küpsetatud kala koore-munakastmes (K,M)		100	120	150	150
kalafilee(K), köögikoor 15%(LV), muna(M), mugulsibul, porgand, maisitärklis, rapsiõli, till, maitseained					
Kartuli-nuikapsahautis		200	250	250	300
kartul, nuikapsas, porgand, porru, rapsiõli, maitseained					

	Vanus	7-9	10-12	13-15	16-19
R 12.04.24 Hernesupp sealihaga (G)		200	250	300	300
sealiha, suitsukont, hernes, <u>odrakruup(G)</u> , porgand, sibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline					
Kohupiimavorm, kissell (G,L,M)		200	200	250	250
<u>kohupiimapasta 3%(L)</u> , <u>hapukoor 20%(L)</u> , <u>muna(M)</u> , suhkur, <u>manna(G)</u> , <u>või(L)</u> , <u>riivsai(G)</u> , kirsimahl, kartulitärklis					
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: 771kcal Süsivesikud: 116,0 g Valgud: 33,4 g Rasvad: 22,1 g					
Kartuli-riisisupp tomatiga, hapukoor (L)		200	250	300	300
kartul, porgand, sibul, riis, tomat, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline					

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