

TALLINNA 21. KOOL
2. NÄDALA MENÜÜ

	Vanus	7-9	10-12	13-15	16-19
E 08.01.24 Hakkliha-koorekaste		100	120	150	150
sea-ja veisehakliha, köögikoor 15% (LV), riisijahu, sibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline					
Keedetud makaron(G), keedetud tatar		100	120	150	150
Hiina kapsas, porgand, keedetud peet, oliivid, 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					
Risoto kanalihaga hispaania moodi		200	250	250	300
broileri kintsuliha, riis, porgand, sibul, aeduba, valge uba tomatikastmes, rapsiõli, maitseained					
Kikerherne-porgandikarri		100	120	150	150
kikerhernes, porgand, sibul, köögikoor 15%(LV), karripulber					
T 09.01.24 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: 743 kcal Süsivesikud: 121,0 g Valgud: 24,9 g Rasvad: 21,1 g					
Ühepajatoit sealihaga		200	250	250	300
sealiha, kartul, kaalikas, kapsas, sibul, porgand, rapsiõli					
Köögiviljaraguu		200	250	250	300
kartul, kaalikas, kapsas, sibul, porgand, rapsiõli, maitseained					

	Vanus	7-9	10-12	13-15	16-19
K 10.01.24 Sealiha-värskekapsapada		120	120	150	150
sealiha, kapsas, porgand, sibul, küüslauk, rapsiõli, maitseained					
Keedetud kartul, <u>keedetud makaron(G)</u>		120	120	150	150
Hiina kapsas, keedetud peet, porgand, oliivid, maitseroheline					
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: 746 kcal Süsivesikud: 110,0 g Valgud: 28,8 g Rasvad: 26,1 g					
Hispaania omlett singiga (M)		200	250	300	300
keedusink, kartul, sibul, köögikoor 15% (LV), <u>muna(M)</u> , rapsiõli, maitseained, maitseroheline					
Hautatud köögivili koorekastmes		120	120	150	150
porgand, hernes, lillkapsas, köögikoor 15%(LV), maisitärklis, rapsiõli, maitseained					
N 11.01.24 Majoneesiga üleküpsetatud kala (K)		100	120	150	150
<u>kalafilee(K)</u> , majonees (LV), köögikoor 15% (LV), mugulsibul, rapsiõli, maitseained, till					
Keedetud kartul, keedetud riis		100	120	150	150
Hiina kapsas, lillkapsas, porgand, oliivid, maitseroheline		50	75	100	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: 693 kcal Süsivesikud: 85,0 g Valgud: 31,0 g Rasvad: 27,7 g					
Tuunikalapasta (K,G)		200	250	250	300
<u>tuunikala(K)</u> , <u>makaron(G)</u> , purustatud tomat, tomatipasta, sibul, küüslauk, rapsiõli, maitseained					
Kapsa-peedi-õunahautis		100	120	150	150
kapsas, peet, õun, sibul, rapsiõli, maitseained					

	Vanus	7-9	10-12	13-15	16-19
R 12.01.24 Kartuli-frikadellisupp (G,M,SR)		250	250	300	300
sea-ja veisehakkliha, <u>muna(M)</u> , <u>kuivikupuru(G)</u> , kartul, porgand, sibul, rapsiõli, <u>juurseller(SR)</u> , köögiviljapuljong, maitseained, maitseroheline					
Kohupiimakreem, moos (L)		120	120	150	150
<u>kohupiimapasta(L)</u> , <u>rõõsk koor(L)</u> , suhkur, vanillisuhkur, aedmarjamoos					
Puuvili		100	100	100	100
<u>Piim 2,5%(L)</u> , <u>keefir 2,5%(L)</u> , vesi		100	150	150	200
<u>Rukkileib(G)</u> , <u>seemneleib(G)</u> , <u>sepik(G)</u>		20	20	30	40
Energia: 739 kcal Süsivesikud: 106,0 g Valgud: 31,4 g Rasvad: 24,9 g					
Tomatisupp kikerherneste ja punaste ubadega		200	250	300	300
purustatud tomat, kikerhernes, punane uba, porgand, mugulsibul, küüslauk, rapsiõli, 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