

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM/Luise 38
40. NÄDALA MENÜÜ

	Vanus	7-9	10-12
E 03.10.22 Singi-koorekaste		120	130
keedusink, <u>köögikoor 15% (L)</u> , riisijahu, sibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline			
Keedetud makaron		120	130
Kapsa-porgandisalat		50	75
kapsas, porgand, rapsiõli, maitseained			
Mahlajook, piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi		100	150
<u>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, sepik</u>		20	20
Energia: 717 kcal Süsivesikud: 96,0 g Valgud: 27,5 g Rasvad: 27,2 g			
T 04.10.22 Sealiha-hapukapsapada		120	130
sealiha, hapukapsas, porgand, sibul, rapsiõli, maitseained			
Keedetud kartul		120	130
Peedisalat		50	75
keedetud peet, rapsiõli, maitseained			
Puuvili		100	100
<u>Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi</u>		100	150
<u>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, sepik</u>		20	20
Energia: 703 kcal Süsivesikud: 92,0 g Valgud: 28,5 g Rasvad: 27,6g			
K 05.10.22 Hernesupp		260	270
sealiha, suitsukont, hernes, <u>odrakruup</u> , porgand, sibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline			
Mangotarretis vahukoorega		130	140
mangopüree, suhkur, vanillisuhkur, želatiin, <u>köögikoor 31%</u>			
Puuvili		100	100
<u>Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi</u>		100	150
<u>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, sepik</u>		20	20
Energia: 721 kcal Süsivesikud: 98,0 g Valgud: 30,3 g Rasvad: 27,3 g			

	Vanus	7-9	10-12
N 06.10.22 Kala-tomativormiroog		120	130
<u>kalafilee</u> , tomat, sibul, <u>köögikoor 15% (L)</u> , rapsiõli, maisitärklis, till, maitseained			
Keedetud riis		120	130
Marineeritud kurk		50	75
<u>Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi</u>		100	150
<u>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, sepik</u>		20	20
Energia: 705 kcal			
Süsivesikud: 93,0 g			
Valgud: 29,0 g			
Rasvad: 26,1 g			
R 07.10.22 Kana-kartuli-makaronisupp, hapukoor		260	270
broilerikints, kartul, porgand, sibul, <u>juurseller</u> , <u>makaron</u> , rapsiõli, <u>hapukoor 20%</u> , maitseained, maitseroheline			
Kakaokissell, moos		150	180
<u>piim 2,5%</u> , suhkur, vanillisuhkur, kakaopulber, kartulitärklis, aedmarjamoos			
Puuvili		100	100
<u>Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi</u>		100	150
<u>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, sepik</u>		20	20
Energia: 780 kcal			
Süsivesikud: 117,0 g			
Valgud: 22,0 g			
Rasvad: 27,3g			

(L) -laktoosivaba