

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM/Luise 38
41. NÄDALA MENÜÜ

	Vanus	7-9	10-12
E 10.10.22 Hakklhapada valgete ubadega		120	130
sea-ja veisehakkliha, valge uba tomatikastmes, porgand, sibul, küüslauk, tomatipasta, maisitärklis, rapsiõli, maitseained			
Keedetud tatar		120	130
Kapsa-porgandisalat		50	75
kapsas, porgand, rapsiõli, maitseained			
Mahlajook, piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi		100	150
Rukkileib, must vormileib, seemneleib, peenleib, sepik		20	20
Energia: 751 kcal Süsivesikud: 109,0 g Valgud: 26,3 g Rasvad: 26.1 g			
T 11.10.22 Sealiha sinepikastmes		120	130
sealiha, <u>köögikoor 15%(L)</u> , sinep, riisijahu, sibul, rapsiõli			
Keedetud kartul		120	130
Hiina kapsa-porgandi-hernesalat		50	75
hiina kapsas, porgand, hernes, rapsiõli, maitseained			
Puuvili		100	100
Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi		100	150
Rukkileib, must vormileib, seemneleib, sepik		20	20
Energia: 736 kcal Süsivesikud: 101,0 g Valgud: 30,0 g Rasvad: 26,8g			
K 12.10.22 Kana-köögiviljahautis		120	130
kana kintsuliha, porgand, suvikõrvits, porrulauk, rapsiõli			
Keedetud makaron		120	130
Tomatisalat		50	75
tomat, maitseroheline, rapsiõli, maitseained			
Puuvili		100	100
Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi		100	150
Rukkileib, must vormileib, seemneleib, sepik		20	20
Energia: 728 kcal Süsivesikud: 113,0 g Valgud: 28,9 g Rasvad: 23,2 g			

	Vanus	7-9	10-12
N 13.10.22 Majoneesiga üleküpsetatud kala		120	130
<u>kalafilee, majonees (L), köögikoor 15% (L), sibul, rapsiõli, maitseained, till</u>			
Keedetud riis		120	130
Peedi-pirnialat		50	75
keedetud peet, pirn, rapsiõli, maitseained			
<u>Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi</u>		100	150
<u>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, sepik</u>		20	20
Energia: 723 kcal			
Süsivesikud: 86,0 g			
Valgud: 31,5 g			
Rasvad: 30.1 g			
R 14.10.22 Peedi-haklihasupp, hapukoor		260	270
sea-ja veisehakliha, kapsas, peet, porgand, kartul, sibul, rapsiõli, hapukoor 20%, maitseained, maitseroheline			
Maasika-jogurtitarretis maasikakastmega		130	140
<u>maitsestatamata jogurt 2,5% (L), maasikad, želatiin, suhkur</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: 713 kcal			
Süsivesikud: 100,0 g			
Valgud: 23,7 g			
Rasvad: 26.4 g			

(L) -laktoosivaba