

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM/LUISE 38
42. NÄDALA MENÜÜ

	Vanus	7-9	10-12
E 17.10.22 Tomatine hakklihakaste		120	130
sea-ja veisehakkliha, tomatipasta, <u>köögikoor 15%(L)</u> , riisijahu, sibul, rapsiõli, maitseained			
Keedetud makaron		120	130
Hiina kapsa-porgandisalat		50	75
hiina kapsas, porgand, rapsiõli, maitseained			
Mahlajook, piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi		100	150
<u>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, sepik</u>		20	20
Energia: 727 kcal Süsivesikud: 102,0 g Valgud: 24,2 g Rasvad: 26,9 g			
T 18.10.22 Kartuli-hakkliha-lillkapsavorm		220	250
sea-ja veisehakkliha, kartul, lillkapsas, sibul, <u>juust</u> , <u>piim 2,5%</u> , <u>muna</u> , rapsiõli, maitseained			
Kapsa-paprikasalat		50	75
kapsas, paprika, 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: 720 kcal Süsivesikud: 100,0 g Valgud: 29,5 g Rasvad: 26,6 g			
K 19.10.22 Minestrone supp, hapukoor		260	270
sea- ja veisehakkliha, <u>makaron</u> , kartul, porgand, hernes, sibul, tomatipasta, <u>hapukoor 20%</u> , rapsiõli, maitseained, maitseroheline			
Kohupiima-leivavaht, moos		120	130
<u>kohupiim 0,1%</u> , <u>köögikoor 31%</u> , <u>piim 2,5%</u> , <u>riivleib</u> , suhkur, vanillisuhkur, õuna-aroniamoos			
Puuvili		100	100
<u>Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi</u>		100	150
<u>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, sepik</u>		20	20
Energia: 749 kcal Süsivesikud: 110,0 g Valgud: 24,9 g Rasvad: 27,1 g			

	Vanus	7-9	10-12
N 20.10.22 Küpsetatud kala koore-munakastmes		120	130
kalafilee, <u>köögikoor 15% (L)</u> , <u>muna</u> , sibul, porgand, maisitärklis, rapsiõli, maitseained, till			
Keedetud riis		120	130
Porgandisalat		50	75
porgand, õunamahl, suhkur			
<u>Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi</u>		100	150
<u>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, sepik</u>		20	20
Energia: 709 kcal Süsivesikud: 103,0 g Valgud: 35,6 g Rasvad: 20,6 g			
R 21.10.22 Hapukapsasupp, hapukoor		260	270
sealiha, supikont, hapukapsas, porgand, sibul, <u>odrakruup</u> , rapsiõli, <u>hapukoor 20%</u> , maitseained			
Marjakissell, vahukoor		180	200
marjasegu, suhkur, kartulitärklis, <u>köögikoor 31%</u>			
Puuvili		100	100
<u>Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi</u>		100	150
<u>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, peenleib, sepik</u>		20	20
Energia: 747 kcal Süsivesikud: 109,0 g Valgud: 19,9 g Rasvad: 29,3 g			

(L) -laktoosivaba