

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM/LUISE 38
44. NÄDALA MENÜÜ

| | Vanus | 7-9 | 10-12 |
|---|--------------|------------|--------------|
| E 31.10.22 Hakkliha-koorekaste | | 120 | 130 |
| sea-ja veisehakkliha, <u>köögikoor 15% (L)</u> , riisijahu, sibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline | | | |
| Keedetud makaron | | 120 | 130 |
| Peedisalat | | 50 | 75 |
| keedetud peet, 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: 98,0 g Valgud: 26,2 g Rasvad: 28,0 g | | | |
| T 01.11.22 Azuu linnulihaga | | 120 | 130 |
| broileri kintsuliha, tomatipasta, marineeritud kurk, paprika, sibul, küüslauk, riisijahu, rapsiõli, maitseained, maitseroheline | | | |
| Keedetud kartul | | 120 | 130 |
| Kaalika-porgandisalat | | 50 | 75 |
| kaalikas, porgand, õunamahl, 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: 748 kcal Süsivesikud: 106,0 g Valgud: 31,0 g Rasvad: 2,7 g | | | |
| K 02.11.22 Värskekapsaborš, hapukoor | | 260 | 270 |
| sealiha, supikont, peet, kapsas, porgand, kartul, sibul, tomatipasta, rapsiõli, <u>hapukoor 20%</u> , maitseained, maitseroheline | | | |
| Kohupiimakreem maasikakastmega | | 120 | 130 |
| <u>kohupiimapasta, rõõsk koor</u> , suhkur, vanillisuhkur, maasikas | | | |
| 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: 708 kcal Süsivesikud: 95,0 g Valgud: 31,8 g Rasvad: 24,4 g | | | |

| | Vanus | 7-9 | 10-12 |
|---|--------------|------------|--------------|
| N 03.11.22 Majoneesiga üleküpsetatud kala | | 120 | 130 |
| <u>kalafilee, majonees (L), köögikoor 15% (L)</u> , sibul, rapsiõli, maitseained, till | | | |
| Keedetud riis | | 120 | 130 |
| Hiina kapsa-paprikasalat | | 50 | 75 |
| hiina kapsas, paprika, rapsiõli, maitseained | | | |
| Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi | | 100 | 150 |
| <u>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, sepik</u> | | 20 | 20 |
| Energia: 732 kcal | | | |
| Süsivesikud: 90,0 g | | | |
| Valgud: 32,0 g | | | |
| Rasvad: 30,0 g | | | |
| | | | |
| R 04.11.22 Kartuli-frikadellisupp | | 250 | 260 |
| sea-ja veisehakkliha, <u>muna, kuivikupuru</u> , kartul, porgand, sibul, rapsiõli, <u>juurseller</u> , köögiviljapuljong, maitseained, maitseroheline | | | |
| Kirsikissell, vahukoor | | 180 | 200 |
| kirsid, kartulitärklis, suhkur, vanillisuhkur, <u>köögikoor 31%</u> | | | |
| Puuvili | | 100 | 100 |
| Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi | | 100 | 150 |
| <u>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, sepik</u> | | 20 | 20 |
| Energia: 762 kcal | | | |
| Süsivesikud: 121,0 g | | | |
| Valgud: 16,1 g | | | |
| Rasvad: 26,9 g | | | |

(L) - laktoosivaba