

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM/LUISE 38
46. NÄDALA MENÜÜ

		Vanus	7-9	10-12
E 14.11.22	Hakklihapada ubadega		100	120
	sea-ja veisehakkliha, purustatud tomat, rapsiõli, sibul, paprika, punane uba, küüslauk, maisitärklis, maitseained			
	Keedetud makaron		100	120
	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: 763 kcal Süsivesikud: 108,0 g Valgud: 25,4 g Rasvad: 28,7 g			
T 15.11.22	Pajaroog kanalihast porgandi ja brokoliga		100	120
	broileri kintsuliha, porgand, brokoli, sibul, paprika, rapsiõli, maitseained, maitseroheline			
	Keedetud kartul		100	120
	Peedi-pirnisalat		50	75
	keedetud peet, pirn, 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: 700 kcal Süsivesikud: 97,0 g Valgud: 30,5 g Rasvad: 24,7 g			
K 16.11.22	Rassolnik, hapukoor		260	270
	sealiha, supikont, kartul, porgand, sibul, marineeritud kurk, <u>odrakruup</u> , rapsiõli, <u>hapukoor 20%</u> , maitseained			
	Magus riisipuder kisselliga		200	220
	<u>piim 2,5%</u> , pudruriis, <u>või</u> , suhkur, kirsimahl, kartulitärklis			
	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: 121,0 g Valgud: 21,7 g Rasvad: 23,1 g			

	Vanus	7-9	10-12
N 17.11.22 Kalavorm köögiviljaga		100	120
<u>kalafilee</u> , porgand, suvikõrvits, porru, <u>köögikoor 15%</u> , <u>muna</u> , <u>juust</u> , rapsiõli, maitseained, till			
Keedetud riis		100	120
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: 717 kcal Süsivesikud: 95,0 g Valgud: 33,3 g Rasvad: 26,0 g			
R 18.11.22 Seljanka, hapukoor		260	270
veiseliha, poolsuitsuvorst, keeduvorst, suitsuliha, kartul, marineeritud kurk, tomatipasta, sibul, rapsiõli, <u>hapukoor 20%</u> , maitseained, maitseroheline			
Virsikvaht, piim		200	220
virsikukompott, <u>manna</u> , suhkur, <u>piim 2,5%</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: 735 kcal Süsivesikud: 105,0 g Valgud: 23,4 g Rasvad: 27,5 g			

(L) - laktoosivaba