

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM/LUISE 38  
47. NÄDALA MENÜÜ

	Vanus	7-9	10-12
<b>E 21.11.22 Hakkliha-köögiviljapajaroog</b>		100	120
sea-ja veisehakkliha, purustatud tomat, porgand, ketšup, porru, maisitärklis, rapsiõli, maitseained			
<b>Keedetud tatar</b>		100	120
<b>Peedisalat</b>		50	75
keedetud peet, rapsiõli, maitseained			
<b>Mahlajook, piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi</b>		100	150
<b><u>Rukkileib(G), must vormileib(G), seemneleib(G), sepik(G)</u></b>		20	20
Energia: 749 kcal Süsivesikud: 103,0 g Valgud: 29,5 g Rasvad: 27,0 g			
<b>T 22.11.22 Peedi-hakklihasupp, hapukoor (L)</b>		260	270
sea-ja veisehakkliha, kapsas, peet, porgand, kartul, sibul, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline			
<b>Kihiline mannapuder (G, L), kissell</b>		175	175
<u>manna(G)</u> , kakaopulber, suhkur, <u>piim 2,5%(L)</u> , kartulitärklis, kirsimahl			
<b>Puuvili</b>		100	100
<b><u>Piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi</u></b>		100	150
<b><u>Rukkileib(G), must vormileib(G), seemneleib(G), sepik(G)</u></b>		20	20
Energia: 719 kcal Süsivesikud: 120,0 g Valgud: 20,0 g Rasvad: 22,3 g			
<b>K 23.11.22 Sealiha punases kastmes</b>		100	120
sealiha, sibul, tomatipasta, maisitärklis, küüslauk, rapsiõli, maitseained, maitseroheline			
<b>Keedetud kartul</b>		100	120
<b>Porgandi-valge redisesalat</b>		50	75
porgand, valge redis, õunamahl, suhkur		10	10
<b>Puuvili</b>		100	100
<b><u>Piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi</u></b>		100	150
<b><u>Rukkileib(G), must vormileib(G), seemneleib(G), sepik(G)</u></b>		20	20
Energia: 771 kcal Süsivesikud: 111,0 g Valgud: 27,9 g Rasvad: 26,5 g			

	<b>Vanus</b>	<b>7-9</b>	<b>10-12</b>
N 24.11.22 <b>Küpsetatud kala koore-munakastmes (L)</b>		100	120
<u>kalafilee</u> , köögikoor 15%(LV), <u>muna</u> , sibul, porgand, maisitärklis, rapsiõli, maitseained, till			
<b>Keedetud riis</b>		100	120
<b>Marineeritud kurk</b>		50	75
<b><u>Piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi</u></b>		100	150
<b><u>Rukkileib(G), must vormileib(G), seemneleib(G), sepik(G)</u></b>		20	20
Energia: 724 kcal			
Süsivesikud: 91,0 g			
Valgud: 32,4 g			
Rasvad: 28,0 g			
R 25.11.22 <b>Hakklihakaste köögiviljaga</b>		100	120
sea- ja veisiehakkliha, köögikoor 15%(LV), porgand, paprika, sibul, riisijahu, rapsiõli			
<b>Keedetud <u>makaron(G)</u></b>		100	120
<b>Kaalika-porgandisalat</b>		50	75
kaalikas, porgand, õunamahl, maitseained			
<b>Puuvili</b>		100	100
<b><u>Piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi</u></b>		100	150
<b><u>Rukkileib(G), must vormileib(G), seemneleib(G), sepik(G)</u></b>		20	20
Energia: 744 kcal			
Süsivesikud: 99,0 g			
Valgud: 32,0 g			
Rasvad: 28,1 g			

Allergeenid on menüüs alla kriipsutatud.

**(L)** - sisaldab laktoosi

**(G)** - sisaldab gluteeni

**(LV)** - laktoosivaba