

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM/LUISE 38  
48. NÄDALA MENÜÜ

	Vanus	7-9	10-12
<b>E 28.11.22 Tomatine singikaste</b>		120	130
keedusink, köögikoor 15% (LV), tomatipasta, riisijahu, sibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline			
<b>Keedetud tatar</b>		120	130
<b>Kapsa-porgandisalat</b>		50	75
kapsas, porgand, rapsiõli, maitseained			
<b>Tee sidruniga, 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: 706 kcal			
Süsivesikud: 99,0 g			
Valgud: 27,1 g			
Rasvad: 25,0 g			
<b>T 29.11.22 Sealiha-hapukapsapada</b>		120	130
sealiha, hapukapsas, porgand, sibul, rapsiõli, maitseained			
<b>Keedetud kartul</b>		120	130
<b>Hiina kapsa-paprikasalat</b>		50	75
hiina kapsas, paprika, rapsiõli, 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: 703 kcal			
Süsivesikud: 92,0 g			
Valgud: 28,5 g			
Rasvad: 27,6g			
<b>K 30.11.22 Hernesupp (G)</b>		200	250
sealiha, suitsukont, hernes, <u>odrakruup(G)</u> , porgand, sibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline			
<b>Puuviljatarretis, vahukoor (L)</b>		130	130
virsi- ja kirsikompott, suhkur, želatiin, <u>köögikoor 31%(L)</u>			
<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: 731 kcal			
Süsivesikud: 105,0 g			
Valgud: 28,9 g			
Rasvad: 26,0 g			

	Vanus	7-9	10-12
<b>N 01.12.22 Kala-tomativormiroog</b>		120	130
<u>kalafilee</u> , tomat, sibul, köögikoor 15% (LV), rapsiõli, maisitärklis, till, maitseained			
<b>Keedetud riis</b>		120	130
<b>Peedi-pirnialat</b>		50	75
keedetud peet, pirn, rapsiõli, maitseained			
<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: 683 kcal			
Süsivesikud: 86,0 g			
Valgud: 27,7 g			
Rasvad: 27,4 g			
<b>R 02.12.22 Värskekapsaborš, hapukoor(L)</b>		200	250
sealiha, supikont, peet, kapsas, porgand, kartul, sibul, tomatipasta, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline			
<b>Kakaokissell(L), moos</b>		200	200
<u>piim 2,5%(L)</u> , suhkur, vanillisuhkur, kakaopulber, kartulitärklis, aedmarjamoos			
<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: 736 kcal			
Süsivesikud: 115,0 g			
Valgud: 23,4 g			
Rasvad: 23,1g			

Allergeenid on menüüs alla kriipsutatud.

**(L) - sisaldab laktoosi**

**(G) - sisaldab gluteeni**

**(LV) - laktoosivaba**