

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM/Luise 38
49. NÄDALA MENÜÜ

	Vanus	7-9	10-12
E 05.12.22 Hakklhapada valgete ubadega		120	130
sea-ja veisehakkliha, valge uba tomatikastmes, porgand, sibul, küüslauk, tomatipasta, maisitärklis, rapsiõli, maitseained			
Keedetud tatar		120	130
Kapsa-paprikasalat		50	75
kapsas, paprika, rapsiõli, maitseained			
Mahlajook, piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi		100	150
<u>Rukkileib(G), must vormileib(G), seemneleib(G), sepik(G)</u>		20	20
Energia: 757 kcal			
Süsivesikud: 110,0 g			
Valgud: 26,5 g			
Rasvad: 26,2 g			
T 06.12.22 Sealiha sinepikastmes		120	130
sealiha, köögikoor 15%(L), sinep, riisijahu, sibul, rapsiõli			
Keedetud makaron (G)		120	130
Hiina kapsa-porgandisalat		50	75
hiina kapsas, porgand, rapsiõli, maitseained			
Puuvili		100	100
<u>Piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi</u>		100	150
<u>Rukkileib(G), must vormileib(G), seemneleib(G), sepik(G)</u>		20	20
Energia: 730 kcal			
Süsivesikud: 105,0 g			
Valgud: 28,3 g			
Rasvad: 25,2g			
K 07.12.22 Kana-köögiviljahautis		120	130
broileri kintsuliha, porgand, suvikõrvits, porrulauk, rapsiõli			
Keedetud riis		120	130
Kaalika-porgandisalat		50	75
kaalikas, porgand, rapsiõli, maitseained			
Puuvili		100	100
<u>Piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi</u>		100	150
<u>Rukkileib(G), must vormileib(G), seemneleib(G), sepik(G)</u>		20	20
Energia: 728 kcal			
Süsivesikud: 113,0 g			
Valgud: 28,9 g			
Rasvad: 23,2 g			

	Vanus	7-9	10-12
N 08.12.22 Küpsetatud kala koorekastmes		120	130
<u>kalafilee</u> , sibul, marineeritud kurk, k�ogikoor 15% (LV), maisitärklis, maitseained, till			
Keedetud kartul		120	130
Peedi-pirnialat		50	75
keedetud peet, pirn, rapsiõli, maitseained			
<u>Piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi</u>		100	150
<u>Rukkileib(G), must vormileib(G), seemneleib(G), sepik(G)</u>		20	20
Energia: 672 kcal			
Süsivesikud: 86,0 g			
Valgud: 27,6 g			
Rasvad: 26,0 g			
R 09.12.22 Kana-maisisupp nuudlitega (G)		200	250
kanakints, mais, <u>nuudlid(G)</u> , porgand, sibul, paprika, rapsiõli, maitseained, maitseroheline			
Saiavorm, piim (L,G)		200	200
<u>sai(G)</u> , keedis, <u>muna</u> , suhkur, <u>või(L)</u> , <u>riivsai(G)</u> , <u>piim 2,5%(L)</u>			
Puuvili		100	100
<u>Piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi</u>		100	150
<u>Rukkileib(G), must vormileib(G), seemneleib(G), sepik(G)</u>		20	20
Energia: 753 kcal			
Süsivesikud: 108,0 g			
Valgud: 27,7 g			
Rasvad: 26,0g			

Allergeenid on men us alla kriipsutatud.

(L) - sisaldab laktoosi

(G) - sisaldab gluteeni

(LV) - laktoosivaba