

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM/LUISE 38  
2. NÄDALA MENÜÜ

		Vanus	7-9	10-12
E 09.01.23	<b>Hakkliha-koorekaste</b>		120	130
	sea-ja veisehakkliha, köögikoor 15% (LV), riisijahu, sibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline			
	<b>Keedetud makaron(G)</b>		120	130
	<b>Peedisalat</b>		50	75
	keedetud peet, rapsiõli, maitseained			
	<b>Mahlajook, piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi</b>		100	150
	<b>Rukkileib(G), must vormileib(G), peenleib(G), sepik(G)</b>		20	20
	Energia: 727 kcal Süsivesikud: 98,0 g Valgud: 26,2 g Rasvad: 28,0 g			
T 10.01.23	<b>Azuu linnulihaga</b>		120	130
	broileri kintsuliha, tomatipasta, marineeritud kurk, paprika, sibul, küüslauk, riisijahu, rapsiõli, maitseained, maitseroheline			
	<b>Keedetud kartul</b>		120	130
	<b>Kaalika-porgandisalat</b>		50	75
	kaalikas, porgand, õunamahl, maitseained			
	<b>Puuvili</b>		100	100
	<b>Piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi</b>		100	150
	<b>Rukkileib(G), must vormileib(G), seemneleib(G), sepik(G)</b>		20	20
	Energia: 746 kcal Süsivesikud: 124,0 g Valgud: 23,0 g Rasvad: 20,9 g			
K 11.01.23	<b>Värskekapsaborš, hapukoor (L)</b>		250	250
	sealiha, supikont, peet, kapsas, porgand, kartul, sibul, tomatipasta, rapsiõli, hapukoor 20%(L), maitseained			
	<b>Kohupiimakreem maasikakastmega (L)</b>		120	130
	<b>kohupiimapasta(L), röösk koor(L), suhkur, vanillisuhkur, maasikas</b>			
	<b>Puuvili</b>		100	100
	<b>Piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi</b>		100	150
	<b>Rukkileib(G), must vormileib(G), seemneleib(G), sepik(G)</b>		20	20
	Energia: 708 kcal Süsivesikud: 95,0 g Valgud: 31,8 g Rasvad: 24,4 g			

	<b>Vanus</b>	<b>7-9</b>	<b>10-12</b>
N 12.01.23 <b>Majoneesiga üleküpsetatud kala</b>		120	130
<u>kalafilee</u> , majonees(LV), köögikoor 15%(LV), sibul, rapsiõli, maitseained, till			
<b>Keedetud riis</b>		120	130
<b>Hiina kapsa-paprikasalat</b>		50	75
hiina kapsas, paprika, rapsiõli, maitseained			
<b>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: 722 kcal			
Süsivesikud: 93,0 g			
Valgud: 30,6 g			
Rasvad: 27,6 g			
R 13.01.23 <b>Kartuli-frikadellisupp (G)</b>		250	250
sea-ja veisehakkliha, <u>muna</u> , <u>kuivikupuru(G)</u> , kartul, porgand, sibul, rapsiõli, <u>juurseller</u> , köögiviljapuljong, maitseained, maitseroheline			
<b>Kirsikissell, vahukoor (L)</b>		180	200
kirsid, kartulitärklis, suhkur, vanillisuhkur, <u>köögikoor 31%(L)</u>			
<b>Puuvili</b>		100	100
<b>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: 762 kcal			
Süsivesikud: 121,0 g			
Valgud: 16,1 g			
Rasvad: 26,9 g			

Allergeenid on menüüs alla kriipsutatud.

**(L) - sisaldab laktoosi**

**(G) - sisaldab gluteeni**

**(LV) - laktoosivaba**