

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM/LUISE 38  
3. NÄDALA MENÜÜ

|            |  | Vanus | 7-9 | 10-12 |
|------------|--|-------|-----|-------|
| E 16.01.23 | <b>Bolognese kaste</b>   |       | 120 | 130   |
|            | sea-ja veisehakkliha, sibul, porgand, paprika, purustatud tomat, ketšup, rapsiõli, maisitärklis, maitseained, maitseroheline |       |     |       |
|            | <b>Keedetud tatar</b>  |       | 120 | 130   |
|            | <b>Kapsa-peedisalat</b>  |       | 50  | 75    |
|            | kapsas, 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: 758 kcal<br>Süsivesikud: 109,0 g<br>Valgud: 24,1 g<br>Rasvad: 28,1 g  |       |     |       |
| T 17.01.23 | <b>Kanakaste porgandi ja ubadega</b>   |       | 120 | 130   |
|            | broileri kintsuliha, porgand, aeduba, köögikoor 15%(LV), riisijahu, sibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline             |       |     |       |
|            | <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: 737 kcal<br>Süsivesikud: 109,0 g<br>Valgud: 24,0 g<br>Rasvad: 26,0 g  |       |     |       |
| K 18.01.23 | <b>Makaronid hakklihaga (G)</b>  |       | 220 | 250   |
|            | sea-ja veisehakkliha, <u>makaron(G)</u> , sibul, rapsiõli, maitseained   |       |     |       |
|            | <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: 758 kcal<br>Süsivesikud: 113,0 g<br>Valgud: 24,7 g<br>Rasvad: 26,2 g  |       |     |       |

|   | <b>Vanus</b> | <b>7-9</b> | <b>10-12</b> |
|---|--------------|------------|--------------|
| N 19.01.23 <b>Kana-köögiviljavorm (L)</b>   |              | 120        | 130          |
| broileri kintsuliha, suvikõrvits, porgand, porru, <u>juust(L)</u> ,<br><u>muna</u> , rapsiõli, köögikoor 15% (LV), maitseained,<br>maitseroheline |              |            |              |
| <b>Keedetud riis</b>  |              | 120        | 130          |
| <b>Peedi-õunasalat majoneesikastmega</b>  |              | 50         | 75           |
| keedetud peet, õun, majoneesikaste, 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: 688 kcal<br>Süsivesikud: 92,0 g<br>Valgud: 30,5 g<br>Rasvad: 25,2 g  |              |            |              |
| R 20.01.23 <b>Kalaseljanka, hapukoor (L)</b>  |              | 250        | 250          |
| <u>kalafilee</u> , kartul, marineeritud kurk, sibul, tomatipasta,<br>rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseroheline, maitseained               |              |            |              |
| <b>Karamellkissell, moos (L)</b>  |              | 180        | 200          |
| <u>piim 2,5%(L)</u> , suhkur, kartulitärklis, õuna-arooniamoos  |              |            |              |
| <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: 759 kcal<br>Süsivesikud: 121,0 g<br>Valgud: 25,4 g<br>Rasvad: 21,3 g   |              |            |              |

Allergeenid on menüüs alla kriipsutatud.

**(L) - sisaldab laktoosi**

**(G) - sisaldab gluteeni**

**(LV) - laktoosivaba**