

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM/LUISE 38

4. NÄDALA MENÜÜ

		Vanus	7-9	10-12
E 23.01.23	Hakklihapada ubadega		100	120
	sea-ja veisehakkliha, purustatud tomat, rapsiõli, sibul, paprika, punane uba, küüslauk, maisitärklis, maitseained			
	Keedetud makaron (G)		100	120
	Kapsa-porgandisalat		50	75
	kapsas, porgand, 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: 739 kcal Süsivesikud: 106,0 g Valgud: 24,1 g Rasvad: 27,5 g			
T 24.01.23	Pajaroog kanalihast porgandi ja brokoliga		100	120
	broileri kintsuliha, porgand, brokoli, sibul, paprika, rapsiõli, maitseained, maitseroheline			
	Keedetud kartul		100	120
	Peedi-pirnisalat		50	75
	keedetud peet, pirn, 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: 731 kcal Süsivesikud: 111,0 g Valgud: 27,8 g Rasvad: 23,3 g			
K 25.01.23	Kana-kartuli-makaronisupp, hapukoor (G,L)		200	250
	broilerikints, kartul, porgand, sibul, <u>makaron(G)</u> , rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline			
	Kissell kuivatatud puuviljast, vahukoor (L)		180	200
	must ploom, kuivatatud aprikoos, rosin, kartulitärklis, suhkur,			
	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: 698 kcal Süsivesikud: 103,0 g Valgud: 16,4 g Rasvad: 27,4 g			

	Vanus	7-9	10-12
N 26.01.23 Küpsetatud kala koore-munakastmes		100	120
<u>kalafilee</u> , köögikoor 15%(LV), <u>muna</u> , sibul, porgand, maisitärklis, rapsiõli, till, maitseained			
Keedetud riis		100	120
Porgandisalat		50	75
porgand, õunamahl, suhkur			
<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: 702 kcal			
Süsivesikud: 97,0 g			
Valgud: 31,6 g			
Rasvad: 23,9 g			
R 27.01.23 Värskekapsasupp kanalihaga, hapukoor (L)		200	250
kanakints, peakapsas, porgand, kartul, mugulsibul, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline			
Mannavaht piimaga (L,G)		200	220
õunamahl, <u>manna(G)</u> , suhkur, <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: 730 kcal			
Süsivesikud: 107,0 g			
Valgud: 24,3 g			
Rasvad: 25,5 g			

Allergeenid on menüüs alla kriipsutatud.

(L) - sisaldab laktoosi

(G) - sisaldab gluteeni

(LV) - laktoosivaba