

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM/LUISE 38  
5. NÄDALA MENÜÜ

	Vanus	7-9	10-12
<b>E 30.01.23 Hakkliha-köögiviljapajaroog</b>	100	120	
sea-ja veisehakkliha, purustatud tomat, porgand, ketšup, porru, maisitärklis, rapsiõli, maitseained			
<b>Keedetud tatar</b>	100	120	
<b>Peedi-õunasalat</b>	50	75	
keedetud peet, õun, 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: 723 kcal			
Süsivesikud: 101,0 g			
Valgud: 27,9 g			
Rasvad: 25,8 g			
<b>T 31.01.23 Strooganov kanalihast</b>	100	120	
broileri kintsuliha, sibul, köögikoor 15%(LV), riisijahu, rapsiõli			
<b>Keedetud kartul</b>	100	120	
<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: 763 kcal			
Süsivesikud: 118,0 g			
Valgud: 26,4 g			
Rasvad: 25,2 g			
<b>K 01.02.23 Sealiha punases kastmes</b>	100	120	
sealiha, sibul, tomatipasta, maisitärklis, küüslauk, rapsiõli, maitseained, maitseroheline			
<b>Keedetud makaron (G)</b>	100	120	
<b>Porgandi-valge redisesalat</b>	50	75	
porgand, valge redis, õunamahl, suhkur	10	10	
<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: 771 kcal			
Süsivesikud: 111,0 g			
Valgud: 27,9 g			
Rasvad: 26,5 g			

	<b>Vanus</b>	<b>7-9</b>	<b>10-12</b>
N 02.02.23 <b>Kalavorm köögiviljaga (L)</b>		100	120
<u>kalafilee</u> , porgand, suvikõrvits, porru, köögikoor 15%(LV), <u>muna</u> , <u>juust(L)</u> , rapsiõli, maitseained, till			
<b>Keedetud riis</b>		100	120
<b>Marineeritud kurk</b>		50	75
<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: 670 kcal			
Süsivesikud: 87,0 g			
Valgud: 31,4 g			
Rasvad: 23,8 g			

R 03.02.23 <b>Talupojasupp, hapukoor (G,L)</b>		200	250
sealiha, supikont, kartul, porgand, sibul, kaalikas, <u>odrakruup(G)</u> , rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline			
<b>Piimakissell, moos (L)</b>		180	200
<u>piim 2,5%(L)</u> , suhkur, vanillisuhkur, 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), peenleib(G)</u></b>		20	20
Energia: 724 kcal			
Süsivesikud: 116,0 g			
Valgud: 23,2 g			
Rasvad: 20,9 g			

Allergeenid on menüüs alla kriipsutatud.

**(L) - sisaldab laktoosi**

**(G) - sisaldab gluteeni**

**(LV) - laktoosivaba**