

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM/LUISE 38
6. NÄDALA MENÜÜ

	Vanus	7-9	10-12
E 06.02.23 Singi-koorekaste		100	120
keedusink, köögikoor 15% (LV), riisijahu, sibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline			
Keedetud tatar		100	120
Kapsa-porgandisalat		50	75
kapsas, porgand, 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: 701 kcal			
Süsivesikud: 99,1 g			
Valgud: 28,2 g			
Rasvad: 24,6 g			
T 07.02.23 Sealiha-hapukapsapada		100	120
sealiha, hapukapsas, porgand, sibul, rapsiõli, maitseained			
Keedetud kartul		100	120
Porgandisalat		50	75
porgand, õunamahl, 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: 781 kcal			
Süsivesikud: 116,0 g			
Valgud: 27,4 g			
Rasvad: 27,3 g			
K 08.02.23 Peedisupp sealiha ja munaga, hapukoor (L)		200	250
sealiha, supikont, peet, kartul, sibul, tomatipasta, <u>muna</u> , rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline			
Puuviljatarretis, vahukoor (L)		130	130
virsi- ja kirsikompott, suhkur, želatiin, <u>köögikoor 31%(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: 703 kcal			
Süsivesikud: 95,0 g			
Valgud: 23,9 g			
Rasvad: 28,0 g			

	Vanus	7-9	10-12
N 09.02.23 Kala-tomativormiroog		100	120
<u>kalafilee</u> , tomat, sibul, köögikoor 15% (LV), rapsiõli, maisitärklis, till, maitseained			
Keedetud riis		100	120
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: 670 kcal			
Süsivesikud: 90,0 g			
Valgud: 26,9 g			
Rasvad: 24.8 g			
R 10.02.23 Kartuli-tomatisupp läätsedega, hapukoor (L)		200	250
sealiha, supikont, kartul, läätsed, porgand, sibul, küüslauk, purustatud tomat, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained			
Kakaokissell, moos (L)		200	200
<u>piim 2,5%(L)</u> , suhkur, vanillisuhkur, kakaopulber, kartulitärklis, aedmarjamoos			
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: 755 kcal			
Süsivesikud: 118,0 g			
Valgud: 29,7 g			
Rasvad: 23.2 g			

Allergeenid on menüüs alla kriipsutatud.

(L) - sisaldab laktoosi

(G) - sisaldab gluteeni

(LV) - laktoosivaba