

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM/LUISE 38
10. NÄDALA MENÜÜ

		Vanus	7-9	10-12
E 06.03.23	Hakkliha-koorekaste		100	120
	sea-ja veisehakliha, köögikoor 15% (LV), riisijahu, sibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline			
	Keedetud makaron(G)		100	120
	Peedisalat		50	75
	keedetud peet, rapsiõli, maitseained			
	Mahlajook, piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi		100	150
	Rukkileib(G), must vormileib(G), peenleib(G), sepik(G)		20	20
	Energia: 727 kcal Süsivesikud: 98,0 g Valgud: 26,2 g Rasvad: 28,0 g			
T 07.03.23	Azuu linnulihaga		100	120
	broileri kintsuliha, tomatipasta, marineeritud kurk, paprika, sibul, küüslauk, riisijahu, rapsiõli, maitseained, maitseroheline			
	Keedetud kartul		100	120
	Kaalika-porgandisalat		50	75
	kaalikas, porgand, õunamahl, maitseained			
	Puuvili		100	100
	Piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi		100	150
	Rukkileib(G), must vormileib(G), seemneleib(G), sepik(G)		20	20
	Energia: 746 kcal Süsivesikud: 124,0 g Valgud: 23,0 g Rasvad: 20,9 g			
K 08.03.23	Värskekapsaborš, hapukoor (L)		250	250
	sealiha, supikont, peet, kapsas, porgand, kartul, sibul, tomatipasta, rapsiõli, hapukoor 20%(L), maitseained			
	Kohupiimakreem, moos (L)		120	120
	kohupiimapasta(L), rõõsk koor(L), suhkur, vanillisuhkur,			
	Puuvili		100	100
	Piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi		100	150
	Rukkileib(G), must vormileib(G), seemneleib(G), sepik(G)		20	20
	Energia: 734 kcal Süsivesikud: 106,0 g Valgud: 30,8 g Rasvad: 24,8 g			

	Vanus	7-9	10-12
N 09.03.23 Majoneesiga üleküpsetatud kala		120	120
<u>kalafilee</u> , majonees(LV), köögikoor 15%(LV), sibul, rapsiõli, maitseained, till			
Keedetud riis		120	120
Porgandisalat		50	75
porgand, õunamahl, suhkur			
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: 722 kcal			
Süsivesikud: 93,0 g			
Valgud: 30,6 g			
Rasvad: 27,6 g			
R 10.03.23 Kartuli-frikadellisupp (G)		250	250
sea-ja veisehakkliha, <u>muna</u> , <u>kuivikupuru(G)</u> , kartul, porgand, sibul, rapsiõli, <u>juurseller</u> , köögiviljapuljong, maitseained, maitseroheline			
Kirsikissell, vahukoor (L)		180	180
kirsid, kartulitärklis, suhkur, vanillisuhkur, <u>köögikoor 31%(L)</u>			
Puuvili		100	100
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: 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