

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM/LUISE 38
11. NÄDALA MENÜÜ

		Vanus	7-9	10-12
E 13.03.23	Bolognese kaste		100	120
	sea-ja veisehakkliha, sibul, porgand, paprika, purustatud tomat, ketšup, rapsiõli, maisitärklis, maitseained, maitseroheline			
	Keedetud tatar		100	120
	Kapsa-peedisalat		50	75
	kapsas, keedetud peet, 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: 758 kcal Süsivesikud: 109,0 g Valgud: 24,1 g Rasvad: 28,1 g			
T 14.03.23	Kanakaste porgandi ja ubadega		100	120
	broileri kintsuliha, porgand, aeduba, köögikoor 15%(LV), riisijahu, sibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline			
	Keedetud kartul		100	120
	Porgandi-valge redise salat		50	75
	porgand, valge redis, 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: 737 kcal Süsivesikud: 109,0 g Valgud: 24,0 g Rasvad: 26,0 g			
K 15.03.23	Guljašš sealihast		100	120
	sea-ja veisehakkliha, <u>makaron(G)</u> , sibul, rapsiõli, maitseained			
	Keedetud makaron (G)		100	120
	Kaalika-porgandisalat		50	75
	kaalikas, porgand, õunamahl, 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: 745 kcal Süsivesikud: 113,0 g Valgud: 26,3 g Rasvad: 25,1 g			

	Vanus	7-9	10-12
N 16.03.23 Hautatud kanaliha köögiviljaga		100	120
broileri kintsuliha, porgand, lillkapsas, sibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline			
Keedetud riis		100	120
Peedi-õunasalat majoneesikastmega		50	75
keedetud peet, õun, majoneesikaste, 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: 706 kcal			
Süsivesikud: 100,0 g			
Valgud: 32,1 g			
Rasvad: 23,0 g			
R 17.03.23 Kuldne kalasupp, hapukoor (L)		250	250
<u>kalafilee</u> , kartul, suvikõrvits, tomat, sibul, porru, küüslauk, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, till			
Kohupiima-riisivorm kisselliga (L,G)		230	230
<u>kohupiim 0,1%(L)</u> , <u>piim 2,5%(L)</u> , riis, <u>hapukoor 20%(L)</u> , <u>muna, või(L)</u> , suhkur, vanillisuhkur, <u>riivsai(G)</u> , kirsimahl, kartulitärklis			
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: 742 kcal			
Süsivesikud: 106,0 g			
Valgud: 30,5 g			
Rasvad: 23,8 g			

Allergeenid on menüüs alla kriipsutatud.

(L) - sisaldab laktoosi

(G) - sisaldab gluteeni

(LV) - laktoosivaba