

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM/Luise 38  
7. NÄDALA MENÜÜ

	<b>Vanus</b>	<b>7-9</b>	<b>10-12</b>
<b>E 13.02.23 Hakklihapada valgete ubadega</b>		100	120
sea-ja veisehakkliha, valge uba tomatikastmes, porgand, sibul, küüslauk, tomatipasta, maisitärklis, rapsiõli, maitseained			
<b>Keedetud tatar</b>		100	120
<b>Kapsa-porgandisalat</b>		50	75
kapsas, porgand, rapsiõli, maitseained			
<b>Rummikook</b>		50	50
<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: 763 kcal			
Süsivesikud: 112,0 g			
Valgud: 26,6 g			
Rasvad: 26,2 g			
<b>T 14.02.23 Sealiha sinepikastmes</b>		100	120
sealiha, köögikoor 15%(L), sinep, riisijahu, sibul, rapsiõli			
<b>Keedetud makaron (G)</b>		100	120
<b>Peedi-porgandisalat</b>		50	75
keedetud peet, porgand, rapsiõli, maitseained			
<b>Puuvili</b>		100	100
<b>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: 734 kcal			
Süsivesikud: 106,0 g			
Valgud: 26,5 g			
Rasvad: 25,3g			
<b>K 15.02.23 Kana-köögiviljahautis</b>		100	120
broileri kintsuliha, porgand, suvikõrvits, porrulauk, rapsiõli			
<b>Keedetud riis</b>		100	120
<b>Kaalika-porgandisalat</b>		50	75
kaalikas, porgand, õunamahl, maitseained			
<b>Puuvili</b>		100	100
<b>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: 733 kcal			
Süsivesikud: 114,0 g			
Valgud: 28,9 g			
Rasvad: 23,1 g			

	Vanus	7-9	10-12
<b>N 16.02.23 Küpsetatud kala koorekastmes</b>		100	120
<u>kalafilee</u> , mugulsibul, marineeritud kurk, k�ogikoor 15% (LV), maisitärklis, maitseained, till			
<b>Keedetud kartul</b>		100	120
<b>Peedi-pirnivalat</b>		50	75
keedetud peet, pirn, rapsiõli, maitseained			
<b>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: 678 kcal			
Süsivesikud: 86,0 g			
Valgud: 29,0 g			
Rasvad: 26,1 g			
<b>R 17.02.23 K�lasupp, hapukoor (G,L)</b>		200	250
sealiha, supikont, kartul, porgand, kapsas, sibul, <u>odrakruup(G)</u> , tomatipasta, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained			
<b>Kohupiima-banaanivaht moosiga (L)</b>		130	130
<u>kohupiimapasta 3%(L)</u> , <u>k�ogikoor 31%(L)</u> , banaan, suhkur, vanillisuhkur, aedmarjamoos			
<b>Puuvili</b>		100	100
<b>Piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi</b>		100	150
<b><u>Rukkileib(G), must vormileib(G), seemneleib(G), peenleib(G), sepik (G)</u></b>		20	20
Energia: 735 kcal			
Süsivesikud: 103,0 g			
Valgud: 30,0 g			
Rasvad: 25,1g			

Allergeenid on men us alla kriipsutatud.

**(L) - sisaldab laktoosi**

**(G) - sisaldab gluteeni**

**(LV) - laktoosivaba**