

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM/LUISE 38
8. NÄDALA MENÜÜ

	Vanus	7-9	10-12
E 20.02.23 Tomatine hakklihakaste		100	120
sea-ja veisehakkliha, tomatipasta, köögikoor 15%(LV), riisijahu, sibul, rapsiõli, maitseained			
Keedetud makaron (G)		100	120
Peedi-õunasalat		50	75
keedetud peet, õun, rapsiõli, maitseained			
Mahlajook, piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi		100	150
<u>Rukkileib(G), must vormileib(G), peenleib(G), sepik(G)</u>		20	20
Energia: 727 kcal Süsivesikud: 97,0 g Valgud: 27,5 g Rasvad: 28,3 g			
VASTLAPÄEV			
T 21.02.23 Hernesupp sealihaga (G)		200	250
sealiha, suitsukont, hernes, <u>odrakruup(G)</u> , porgand, sibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline			
Vastlakukkel (L,G)		65	65
<u>nisujahu(G)</u> , suhkur, <u>rõõsk koor(L)</u> , rapsiõli, pärm, <u>muna</u> , maitseained			
Puuvili		100	100
Mahlajook, piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi		100	150
<u>Rukkileib(G), must vormileib(G), seemneleib(G), peenleib(G), sepik(G)</u>		20	20
Energia: 743 kcal Süsivesikud: 104,0 g Valgud: 30,5 g Rasvad: 27.7 g			

K 22.02.23	Minestrone supp, hapukoor (L,G)	200	250
	sea- ja veisehakkliha, <u>makaron(G)</u> , kartul, porgand, hernes, sibul, tomatipasta, <u>hapukoor 20%(L)</u> , rapsiõli, maitseained		
	Kamavaht, moos (L,G)	120	120
	maitsestatamata jogurt 2,5%(LV), <u>köögikoor 31%(L)</u> , suhkur, vanillisuhkur, <u>kamajahu(G)</u> , õuna-arooniamoos		
	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: 752 kcal		
	Süsivesikud: 111,0 g		
	Valgud: 18,8 g		
	Rasvad: 30,0 g		

		Vanus	7-9	10-12
N 23.02.23	Kurzeme strooganov		100	120
	sealiha, köögikoor 15%(LV), sibul, marineeritud kurk, maisitärklis, rapsiõli, maitseained			
	Keedetud riis		100	120
	Kapsa-peedisalat		50	75
	kapsas, keedetud peet, 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: 718 kcal			
	Süsivesikud: 94,2 g			
	Valgud: 28,9 g			
	Rasvad: 28,1 g			

Allergeenid on menüüs alla kriipsutatud

(L) - sisaldab laktoosi

(G) - sisaldab gluteeni

(LV) - laktoosivaba