

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM/LUISE 38

12. NÄDALA MENÜÜ

		Vanus	7-9	10-12
E 20.03.23	<b>Hakklihapada ubadega</b>		100	120
	sea-ja veisehakkliha, purustatud tomat, rapsiõli, sibul, paprika, punane uba, küüslauk, maisitärklis, maitseained			
	<b>Keedetud makaron (G)</b>		100	120
	<b>Kapsa-porgandisalat</b>		50	75
	kapsas, porgand, rapsiõli, maitseained			
	<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: 739 kcal Süsivesikud: 106,0 g Valgud: 24,1 g Rasvad: 27,5 g			
T 21.03.23	<b>Sealiha sinepikastmes</b>		100	120
	sealiha, köögikoor 15%(LV), sinep, riisijahu, sibul, rapsiõli			
	<b>Keedetud kartul</b>		100	120
	<b>Peedi-pirnisalat</b>		50	75
	keedetud peet, pirn, 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: 779 kcal Süsivesikud: 116,0 g Valgud: 25,7 g Rasvad: 27,5 g			
K 22.03.23	<b>Kana-kartuli-makaronisupp (G)</b>		200	250
	broilerikints, kartul, porgand, sibul, <u>makaron(G)</u> , rapsiõli, maitseained, maitseroheline			
	<b>Kissell kuivatatud puuviljast, vahukoor (L)</b>		180	200
	must ploom, kuivatatud aprikoos, rosin, kartulitärklis, suhkur,			
	<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: 755 kcal Süsivesikud: 121,0 g Valgud: 17,9 g Rasvad: 26,4 g			

	Vanus	7-9	10-12
N 23.03.23 <b>Guljašš kalafilee</b>		100	120
<u>kalafilee</u> , köögikoor 15% (LV), tomatipasta, sibul, maisitärklis, rapsiõli, maitseained, till			
<b>Keedetud riis</b>		100	120
<b>Porgandisalat</b>		50	75
porgand, õunamahl, suhkur			
<b><u>Piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi</u></b>		100	150
<b><u>Rukkileib(G), must vormileib(G), seemneleib(G), sepik (G)</u></b>		20	20
Energia: 690 kcal			
Süsivesikud: 91,0 g			
Valgud: 32,5 g			
Rasvad: 24,1 g			
R 24.03.23 <b>Tomati-riisisupp hakklihaga, hapukoor (L)</b>		200	250
sea-ja veisehakkliha, riis, porgand, kartul, purustatud tomat, porru, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline			
<b>Mannavaht piimaga (L,G)</b>		200	220
õunamahl, <u>manna(G)</u> , suhkur, <u>piim 2,5%(L)</u>			
<b>Puuvili</b>		100	100
<b><u>Piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi</u></b>		100	150
<b><u>Rukkileib(G), must vormileib(G), seemneleib(G), sepik (G)</u></b>		20	20
Energia: 769 kcal			
Süsivesikud: 115,0 g			
Valgud: 21,5 g			
Rasvad: 27,6 g			

Allergeenid on menüüs alla kriipsutatud.

**(L) - sisaldab laktoosi**

**(G) - sisaldab gluteeni**

**(LV) - laktoosivaba**