

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM/LUISE 38
13. NÄDALA MENÜÜ

	Vanus	7-9	10-12
E 27.03.23 Hakkliha-köögiviljapajaroog		100	120
sea-ja veisehakkliha, purustatud tomat, porgand, ketšup, porru, maisitärklis, rapsiõli, maitseained			
Keedetud tatar		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), seemneleib(G), sepik(G)</u>		20	20
Energia: 723 kcal			
Süsivesikud: 101,0 g			
Valgud: 27,9 g			
Rasvad: 25,8 g			
T 28.03.23 Strooganov kanalihast		100	120
broileri kintsuliha, sibul, köögikoor 15%(LV), riisijahu, rapsiõli			
Keedetud kartul		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: 763 kcal			
Süsivesikud: 118,0 g			
Valgud: 26,4 g			
Rasvad: 25,2 g			
K 29.03.23 Sealiha punases kastmes		100	120
sealiha, sibul, tomatipasta, maisitärklis, küüslauk, rapsiõli, maitseained, maitseroheline			
Keedetud makaron (G)		100	120
Porgandi-valge redisesalat		50	75
porgand, valge redis, õunamahl, suhkur		10	10
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: 771 kcal			
Süsivesikud: 111,0 g			
Valgud: 27,9 g			
Rasvad: 26,5 g			

	Vanus	7-9	10-12
N 30.03.23 Kalavorm köögiviljaga (L)		100	120
<u>kalafilee</u> , porgand, suvikõrvits, porru, köögikoor 15%(LV), <u>muna</u> , <u>juust(L)</u> , rapsiõli, maitseained, till			
Keedetud riis		100	120
Marineeritud kurk		50	75
<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: 670 kcal Süsivesikud: 87,0 g Valgud: 31,4 g Rasvad: 23,8 g			
R 31.03.23 Talupojasupp, hapukoor (G,L)		200	250
sealiha, supikont, kartul, porgand, sibul, kaalikas, <u>odrakruup(G)</u> , rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline			
Magus riisipuder kisselliga (L)		200	220
<u>piim 2,5%(L)</u> , pudruriis, <u>või(L)</u> , suhkur, 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), peenleib(G)</u>		20	20
Energia: 742 kcal Süsivesikud: 124,0 g Valgud: 19,9 g Rasvad: 21,0 g			

Allergeenid on menüüs alla kriipsutatud.

(L) - sisaldab laktoosi

(G) - sisaldab gluteeni

(LV) - laktoosivaba