

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM/LUISE 38
14. NÄDALA MENÜÜ

	Vanus	7-9	10-12
E 03.04.23 Singi-koorekaste		100	120
keedusink, köögikoor 15% (LV), riisijahu, sibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline			
Keedetud makaron (G)		100	120
Kapsa-porgandisalat		50	75
kapsas, porgand, rapsiõli, maitseained			
Piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi		100	150
Rukkileib(G), must vormileib(G), seemneleib(G), sepik(G)		20	20
Energia: 701 kcal Süsivesikud: 99,1 g Valgud: 28,2 g Rasvad: 24,6 g			
T 04.04.23 Sealiha-hapukapsapada		100	120
sealiha, hapukapsas, porgand, sibul, rapsiõli, maitseained			
Keedetud kartul		100	120
Porgandisalat		50	75
porgand, õunamahl, maitseained			
Piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi		100	150
Rukkileib(G), must vormileib(G), seemneleib(G), sepik(G)		20	20
Energia: 712 kcal Süsivesikud: 102,0 g Valgud: 28,3 g Rasvad: 25,6 g			
K 05.04.23 Seljanka, hapukoor (L)		200	250
sealiha, poolsuitsuvorst, keeduvorst, suitsukont, kartul, marineeritud kurk, tomatipasta, sibul, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline			
Puuviljatarretis, vahukoor (L)		130	130
virsi- ja kirsikompott, suhkur, želatiin, <u>köögikoor 31%(L)</u>			
Puuvili		100	100
Piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi		100	150
Rukkileib(G), must vormileib(G), seemneleib(G), sepik(G)		20	20
Energia: 732 kcal Süsivesikud: 100,0 g Valgud: 21,8 g Rasvad: 30,2 g			

	Vanus	7-9	10-12
N 06.04.23 Peedisupp sealiha ja munaga, hapukoor (L)		200	250
sealiha, supikont, peet, kartul, sibul, tomatipasta, <u>muna</u> ,			
Kakaokissell, moos (L)		180	180
<u>piim 2,5%(L)</u> , suhkur, kaopulber, kartulitärklis, aedmarjamoos			
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: 743 kcal			
Süsivesikud: 116,0 g			
Valgud: 25,5 g			
Rasvad: 22,5 g			

Allergeenid on menüüs alla kriipsutatud.

(L) - sisaldab laktoosi

(G) - sisaldab gluteeni

(LV) - laktoosivaba