

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM/LUISE 38
38. NÄDALA MENÜÜ

		Vanus	7-9	10-12
E 18.09.23	Hakklihapada ubadega		100	120
	sea-ja veisehakkliha, purustatud tomat, rapsiõli, sibul, paprika, punane uba, küüslauk, maisitärklis, maitseained			
	Keedetud makaron (G)		100	120
	Kapsa-porgandisalat		50	75
	kapsas, porgand, 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: 739 kcal Süsivesikud: 106,0 g Valgud: 24,1 g Rasvad: 27,5 g			
T 19.09.23	Sealiha sinepikastmes (S)		100	120
	sealiha, köögikoor 15%(LV), <u>sinep(S)</u> , riisijahu, sibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline			
	Keedetud kartul		100	120
	Peedi-pirnusalat		50	75
	keedetud peet, pirn, 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: 774 kcal Süsivesikud: 117,0 g Valgud: 25,4 g Rasvad: 26,8 g			
K 20.09.23	Kana-kartuli-makaronisupp (G)		200	250
	broilerikints, kartul, porgand, sibul, <u>makaron(G)</u> , rapsiõli, maitseained, maitseroheline			
	Kohupiima-leivavaht, moos (G,L)		120	120
	<u>kohupiim 0,1%(L), köögikoor 31%(L), riivleib(G)</u> , suhkur, vanillisuhkur, õuna-aroniamoos			
	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: 777 kcal Süsivesikud: 116,0 g Valgud: 27,0 g Rasvad: 26,1 g			

	Vanus	7-9	10-12
N 21.09.23 Guljašš kalafileest (K)		100	120
<u>kalafilee(K)</u> , köögikoor 15% (LV), tomatipasta, sibul, maisitärklis, rapsiõli, maitseained, till			
Keedetud riis		100	120
Porgandisalat		50	75
porgand, õunamahl, suhkur			
<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: 683 kcal			
Süsivesikud: 88,3 g			
Valgud: 34,2 g			
Rasvad: 23,5 g			
R 22.09.23 Tomati-riisisupp hakklihaga, hapukoor (L)		200	250
sea- ja veisehakkliha, riis, porgand, kartul, purustatud tomat, porru, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline			
Mannavaht piimaga (L,G)		200	220
õunamahl, <u>manna(G)</u> , suhkur, <u>piim 2,5%(L)</u>			
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: 774 kcal			
Süsivesikud: 115,0 g			
Valgud: 22,2 g			
Rasvad: 27,6 g			

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga. Allergeenid on menüüs allakriipsutatud. Toidu(aine) nimetuse järel G - gluteen; L - laktoos; K - kala; M - muna; S - sinep; SR - seller

(LV) - laktoosivaba