

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM/LUISE 38
39. NÄDALA MENÜÜ

	Vanus	7-9	10-12
E 25.09.23 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: 726 kcal			
Süsivesikud: 101,0 g			
Valgud: 28,3 g			
Rasvad: 25,8 g			
T 26.09.23 Strooganov kanalihast	100	120	
broileri kintsuliha, sibul, köögikoor 15%(LV), riisijahu, rapsiõli			
Keedetud kartul	100	120	
Punase kapsa-värskekurgisalat	50	75	
punane kapsas, värske kurk, 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: 767 kcal			
Süsivesikud: 119,0 g			
Valgud: 26,9 g			
Rasvad: 25,2 g			
K 27.09.23 Sealiha punases kastmes	100	120	
sealiha, sibul, tomatipasta, marineeritud kurk, maisitärklis, küüslauk, rapsiõli, maitseained, maitseroheline			
Keedetud makaron (G)	100	120	
Porgandi-valgeredisesalat	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: 774 kcal			
Süsivesikud: 112,0 g			
Valgud: 28,4 g			
Rasvad: 26,5 g			

	Vanus	7-9	10-12
N 28.09.23 Kalavorm köögiviljaga (K,M,L)		100	120
<u>kalafilee(K)</u> , porgand, suvikõrvits, porru, köögikoor 15%(LV), <u>muna(M)</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: 673 kcal			
Süsivesikud: 87,3 g			
Valgud: 32,0 g			
Rasvad: 23,8 g			

R 29.09.23 Talupojasupp, hapukoor (G,L)		200	250
sealiha, supikont, kartul, porgand, sibul, kaalikas, <u>odrakruup(G)</u> , rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline			
Kohupiimakreem kisselliga (L)		200	200
<u>kohupiimapasta(L)</u> , <u>rõõsk koor(L)</u> , suhkur, vanillisuhkur, 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: 752 kcal			
Süsivesikud: 115,0 g			
Valgud: 28,7 g			
Rasvad: 22,3 g			

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

Allergeenid on menüüs allakriipsutatud. Toidu(aine) nimetuse järel sulgudes allergeen:

G - gluteen; L - laktoos; K - kala; M - muna; S - sinep; SR - seller

(LV) - laktoosivaba