

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM/LUISE 38  
40. NÄDALA MENÜÜ

|   | Vanus | 7-9 | 10-12 |
|---|-------|-----|-------|
| <b>E 02.10.23 Singi-koorekaste</b>  |       | 100 | 120   |
| keedusink, köögikoor 15% (LV), riisijahu, sibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline  |       |     |       |
| <b>Keedetud makaron (G)</b>   |       | 100 | 120   |
| <b>Kapsa-tomatisalat</b>  |       | 50  | 75    |
| kapsas, tomat, 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: 718 kcal   |       |     |       |
| Süsivesikud: 104,0 g  |       |     |       |
| Valgud: 26,0 g  |       |     |       |
| Rasvad: 24,5 g  |       |     |       |
| <b>T 03.10.23 Sealiha-hapukapsapada</b>   |       | 100 | 120   |
| sealiha, hapukapsas, porgand, sibul, rapsiõli, maitseained  |       |     |       |
| <b>Keedetud kartul</b>  |       | 100 | 120   |
| <b>Porgandisalat</b>  |       | 50  | 75    |
| porgand, õunamahl, maitseained  |       |     |       |
| <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: 712 kcal   |       |     |       |
| Süsivesikud: 102,0 g  |       |     |       |
| Valgud: 28,3 g  |       |     |       |
| Rasvad: 25,6 g  |       |     |       |
| <b>K 04.10.23 Seljanka, hapukoor (L)</b>  |       | 200 | 250   |
| sealiha, poolsuitsuvorst, keeduvorst, suitsukont, kartul, marineeritud kurk, tomatipasta, sibul, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline |       |     |       |
| <b>Puuviljatarretis, vahukoor (L)</b>   |       | 130 | 130   |
| virsi- ja kirsikompott, suhkur, želatiin, <u>köögikoor 31%(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: 712 kcal   |       |     |       |
| Süsivesikud: 93,5 g   |       |     |       |
| Valgud: 22,5 g  |       |     |       |
| Rasvad: 30,2 g  |       |     |       |

|  | Vanus | 7-9 | 10-12 |
|--|-------|-----|-------|
| <b>N 05.10.23 Kala-tomativormiroog (K)</b>   |       | 100 | 120   |
| <u>kalafilee(K)</u> , tomat, sibul, köögikoor 15% (LV), rapsiõli, maisitärklis, till |       |     |       |
| <b>Keedetud riis</b>   |       | 100 | 120   |
| <b>Peedi-marineeritudkurgisalat</b>  |       | 50  | 75    |
| keedetud peet, marineeritud kurk, rapsiõli, maitseained                              |       |     |       |
| <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: 662 kcal  |       |     |       |
| Süsivesikud: 88,0 g  |       |     |       |
| Valgud: 26,4 g   |       |     |       |
| Rasvad: 24,9 g   |       |     |       |
| <b>R 06.10.23 Peedisupp sealiha ja munaga, hapukoor (L)</b>                          |       | 200 | 250   |
| sealiha, supikont, peet, kartul, sibul, tomatipasta, <u>muna</u> ,                   |       |     |       |
| <b>Magus riisipuder kisselliga (L)</b>   |       | 230 | 230   |
| <u>piim 2,5%(L)</u> , pudruriis, <u>või(L)</u> , suhkur, kirsimahl, kartulitärklis   |       |     |       |
| <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: 743 kcal  |       |     |       |
| Süsivesikud: 119,0 g   |       |     |       |
| Valgud: 23,4 g   |       |     |       |
| Rasvad: 21,4 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