

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM/Luise 38
41. NÄDALA MENÜÜ

	Vanus	7-9	10-12
E 09.10.23 Hakklihapada valgete ubadega		100	120
sea-ja veisehakkliha, valge uba tomatikastmes, porgand, sibul, küüslauk, tomatipasta, maisitärklis, rapsiõli, maitseained			
Keedetud tatar		100	120
Kapsa-värskekurgisalat		50	75
kapsas, värske kurk, 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: 763 kcal Süsivesikud: 105,0 g Valgud: 28,3 g Rasvad: 28,8 g			
T 10.10.23 Kurzeme strooganov		100	120
sealiha, köögikoor 15%(LV), sibul, marineeritud kurk, maisitärklis			
Keedetud makaron (G)		100	120
Peedi-porgandisalat		50	75
keedetud peet, porgand, 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: 743 kcal Süsivesikud: 110,0 g Valgud: 26,8 g Rasvad: 25,1g			
K 11.10.23 Kana-köögiviljahautis		100	120
broileri kintsuliha, porgand, suvikõrvits, porrulauk, rapsiõli			
Keedetud riis		100	120
Porgandi-õunasalat		50	75
porgand, õun, 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: 734 kcal Süsivesikud: 108,0 g Valgud: 30,4 g Rasvad: 24,5 g			

	Vanus	7-9	10-12
N 12.10.23 Küpsetatud kala koorekastmes (K)		100	120
<u>kalafilee(K)</u> , sibul, marineeritud kurk, köögikoor 15% (LV), maisitärklis, maitseained, till			
Keedetud kartul		100	120
Peedi-pirnialat		50	75
keedetud peet, pirn, rapsiõli, maitseained			
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: 679 kcal			
Süsivesikud: 87,0 g			
Valgud: 28,8 g			
Rasvad: 26,0 g			
R 13.10.23 Rassolnik, hapukoor (L,G)		200	250
sealiha, supikont, kartul, porgand, sibul, marineeritud kurk, <u>odrakruup(G)</u> , rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline			
Kohupiima-banaanivaht moosiga (L)		130	130
<u>kohupiimapasta 3%(L)</u> , <u>köögikoor 31%(L)</u> , banaan, suhkur, vanillisuhkur, aedmarjamoos			
Puuvili		100	100
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: 706 kcal			
Süsivesikud: 93,1 g			
Valgud: 31,8 g			
Rasvad: 25,1g			

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