

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM/LUISE 38
45. NÄDALA MENÜÜ

		Vanus	7-9	10-12
E 06.11.23	Bolognese kaste		100	120
	sea-ja veisehakkliha, sibul, porgand, paprika, purustatud tomat, ketšup, rapsiõli, maisitärklis, maitseained, maitseroheline			
	Keedetud tatar		100	120
	Kapsa-peedisalat		50	75
	kapsas, keedetud peet, 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: 758 kcal Süsivesikud: 109,0 g Valgud: 24,1 g Rasvad: 28,1 g			
T 07.11.23	Kanakaste porgandi ja ubadega		100	120
	broileri kintsuliha, porgand, aeduba, köögikoor 15%(LV), riisijahu, sibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline			
	Keedetud kartul		100	120
	Hiina kapsa-porgandisalat		50	75
	hiina kapsas, 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: 740 kcal Süsivesikud: 110,0 g Valgud: 24,2 g Rasvad: 26,0 g			
K 08.11.23	Guljašš sealihast		100	120
	sea-ja veisehakkliha, <u>makaron(G)</u> , sibul, rapsiõli, maitseained			
	Keedetud makaron (G)		100	120
	Kaalika-porgandisalat		50	75
	kaalikas, porgand, 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: 736 kcal Süsivesikud: 110,0 g Valgud: 27,0 g Rasvad: 25,1 g			

	Vanus	7-9	10-12
N 09.11.23 Sealihahautis valgete ubadega		100	120
sealiha, valge uba tomatikastmes, mais, suvikõrvits, sibul, küüslauk, ketsšup, maisitärklis, rapsiõli, maitseained, maitseroheline			
Keedetud riis		100	120
Peedi-kurgisalat		50	75
keedetud peet, marineeritud kurk, 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: 718 kcal Süsivesikud: 101,0 g Valgud: 29,9 g Rasvad: 24,3 g			
R 10.11.23 Kalaseljanka, hapukoor (K,L)		250	250
<u>kalafilee(K)</u> , kartul, marineeritud kurk, sibul, tomatipasta, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseroheline, maitseained			
Kamavaht, moos (L,G)		120	120
maitsestatamata jogurt 2,5%(LV), <u>köögikoor 31%(L)</u> , suhkur, vanillisuhkur, <u>kamajahu(G)</u> , õuna-aroniamoos			
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: 759 kcal Süsivesikud: 107,0 g Valgud: 25,1 g Rasvad: 28,0 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