

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM/LUISE 38
46. NÄDALA MENÜÜ

		Vanus	7-9	10-12
E 13.11.23	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: 779 kcal Süsivesikud: 112,0 g Valgud: 26,9 g Rasvad: 28,1 g			
T 14.11.23	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 15.11.23	Minestroone hakklihaga, hapukoor (L,G)		200	250
	sea- ja veisehakkliha, <u>makaron(G)</u> , kartul, porgand, hernes, sibul, tomatipasta, <u>hapukoor 20%(L)</u> , rapsiõli, maitseained			
	Mannavaht piimaga (L,G)		200	200
	kirsimahl, <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: 705 kcal Süsivesikud: 112,0 g Valgud: 20,7 g Rasvad: 23,6 g			

	Vanus	7-9	10-12
N 16.11.23 Guljašš kalafileest (K)		100	120
<u>kalafilee(K)</u> , köögikoor 15%(LV), tomatipasta, sibul, maisitärklis, 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: 693 kcal Süsivesikud: 90,6 g Valgud: 34,7 g Rasvad: 23,4 g			
R 17.11.23 Värskekapsasupp kanalihaga, hapukoor (L)		200	250
kanakints, peakapsas, porgand, kartul, sibul, <u>hapukoor 20%(L)</u> , rapsiõli, maitseained, maitseroheline			
Keefitarretis, moos (L)		120	120
<u>keefir 2,5%(L)</u> , suhkur, vanillisuhkur, želatiin, aedmarjamoos			
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: 716 kcal Süsivesikud: 100,0 g Valgud: 26,5 g Rasvad: 25,6 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