

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM/LUISE 38
47. NÄDALA MENÜÜ

	Vanus	7-9	10-12
E 20.11.23 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 21.11.23 Strooganov kanalihast		100	120
broileri kintsuliha, sibul, köögikoor 15%(LV), riisijahu, rapsiõli			
Keedetud kartul		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: 767 kcal			
Süsivesikud: 119,0 g			
Valgud: 26,9 g			
Rasvad: 25,2 g			
K 22.11.23 Magushapu sealiha		100	120
sealiha, suvikõrvits, porru, porgand, purustatud tomat, tomatipasta, maisitärklis, rapsiõli, maitseained, maitseroheline			
Keedetud makaron (G)		100	120
Hiinakapsa-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: 745 kcal			
Süsivesikud: 107,0 g			
Valgud: 26,0 g			
Rasvad: 26,6 g			

	Vanus	7-9	10-12
N 23.11.23 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 24.11.23 Peedi-hakklihasupp läätsedega, hapukoor (L)		200	250
sea-ja veisehakkliha, kapsas, peet, porgand, läätsed, sibul, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline			
Kohupiima-leivavaht, moos (G,L)		120	120
<u>kohupiim 0,1%(L)</u> , <u>köögikoor 31%(L)</u> , <u>riivleib(G)</u> , suhkur, vanillisuhkur, õuna-aroniamoos			
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: 804 kcal Süsivesikud: 112,0 g Valgud: 28,0 g Rasvad: 30,1 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