

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM/LUISE 38
48. NÄDALA MENÜÜ

	Vanus	7-9	10-12
E 27.11.23 Singi-koorekaste		100	120
keedusink, köögikoor 15% (LV), riisijahu, sibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline			
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: 714 kcal			
Süsivesikud: 103,0 g			
Valgud: 26,1 g			
Rasvad: 24,4 g			
T 28.11.23 Sealiha-hapukapsapada õuntega		100	120
sealiha, hapukapsas, õun, porgand, rapsiõli, maitseained			
Keedetud kartul		100	120
Porgandisalat		50	75
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: 728 kcal			
Süsivesikud: 111,0 g			
Valgud: 28,7 g			
Rasvad: 24,0 g			
K 29.11.23 Seljanka, hapukoor (L)		200	250
sealiha, poolsuitsuvorst, keeduvorst, suitsukont, kartul, marineeritud kurk, tomatipasta, mugulsibul, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline			
Puuviljatarretis, vahukoor (L)		130	130
virsi- ja kirsikompott, suhkur, želatiin, <u>köögikoor 31%(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: 729 kcal			
Süsivesikud: 94,2 g			
Valgud: 23,3 g			
Rasvad: 31,4 g			

	Vanus	7-9	10-12
N 30.11.23 Kala-tomativormiroog (K)		100	120
<u>kalafilee(K)</u> , tomat, mugulsibul, köögikoor 15% (LV), rapsiõli, maisitärklis, maitseained, till			
Keedetud riis		100	120
Peedi-marineeritudkurgisalat		50	75
keedetud peet, marineeritud kurk, rapsiõli, maitseained			
<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: 662 kcal			
Süsivesikud: 88,0 g			
Valgud: 26,4 g			
Rasvad: 24,9 g			
R 01.12.23 Külasupp, hapukoor (G,L)		200	250
sealiha, supikont, kartul, porgand, kapsas, mugulsibul, <u>odrakruup(G)</u> , tomatipasta, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline			
Piimakissell, moos (L)		200	200
<u>piim 2,5%(L)</u> , suhkur, vanillisuhkur, kartulitärklis,			
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: 775 kcal			
Süsivesikud: 117,0 g			
Valgud: 25,3 g			
Rasvad: 25,5 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