

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM/LUISE 38  
2. NÄDALA MENÜÜ

	Vanus	7-9	10-12
E 08.01.24 <b>Hakkliha-koorekaste</b>		100	120
sea-ja veisehakkliha, köögikoor 15% (LV), riisijahu, sibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline			
<b>Keedetud makaron(G)</b>		100	120
<b>Peedisaalat</b>		50	75
keedetud peet, rapsiõli, maitseained			
<b>Mahlajook, piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi</b>		100	150
<b><u>Rukkileib(G), must vormileib(G), peenleib(G), sepik(G)</u></b>		20	20
Energia: 731 kcal Süsivesikud: 97,0 g Valgud: 27,1 g Rasvad: 28,4 g			
T 09.01.24 <b>Azuu kanalihaga</b>		100	120
broileri kintsuliha, tomatipasta, marineeritud kurk, paprika, sibul, küüslauk, riisijahu, rapsiõli, maitseained, maitseroheline			
<b>Keedetud kartul</b>		100	120
<b>Kaalika-porgandisaalat</b>		50	75
kaalikas, porgand, õunamahl, maitseained			
<b>Puuvili</b>		100	100
<b><u>Piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi</u></b>		100	150
<b><u>Rukkileib(G), must vormileib(G), seemneleib(G), sepik(G)</u></b>		20	20
Energia: 746 kcal Süsivesikud: 124,0 g Valgud: 23,0 g Rasvad: 20,9 g			
K 10.01.24 <b>Värskekapsaborš, hapukoor (L)</b>		250	250
sealiha, supikont, peet, kapsas, porgand, kartul, sibul, tomatipasta, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained			
<b>Kohupiimakreem, moos (L)</b>		120	120
<u>kohupiimapasta(L), rõõsk koor(L)</u> , suhkur, vanillisuhkur, aedmarjamoos			
<b>Puuvili</b>		100	100
<b><u>Piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi</u></b>		100	150
<b><u>Rukkileib(G), must vormileib(G), seemneleib(G), sepik(G)</u></b>		20	20
Energia: 715 kcal Süsivesikud: 103,0 g Valgud: 30,4 g Rasvad: 24,4 g			

		<b>Vanus</b>	<b>7-9</b>	<b>10-12</b>
N 11.01.24	<b>Majoneesiga üleküpsetatud kala (K)</b> <u>kalafilee(K)</u> , majonees (LV), köögikoor 15% (LV), mugulsibul, rapsiõli, maitseained, till <b>Keedetud riis</b> <b>Hiinakapsa-porgandisalat</b> hiina kapsas, porgand, rapsiõli, maitseained <b>Piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi</b> <b><u>Rukkileib(G), must vormileib(G), seemneleib(G), sepik(G)</u></b> Energia: 697 kcal Süsivesikud: 90,0 g Valgud: 30,3 g Rasvad: 26,4 g	100	120	120
R 12.01.24	<b>Kartuli-frikadellisupp (G,M,SR)</b> sea-ja veisehakkliha, <u>muna(M)</u> , <u>kuivikupuru(G)</u> , kartul, porgand, sibul, rapsiõli, <u>juurseller(SR)</u> , köögiviljapuljong, maitseained, maitseroheline <b>Kirsikissell, vahukoor (L)</b> kirsid, kartulitärklis, suhkur, vanillisuhkur, <u>köögikoor 31%(L)</u> <b>Puuvili</b> <b>Piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi</b> <b><u>Rukkileib(G), must vormileib(G), seemneleib(G), sepik(G)</u></b> Energia: 713 kcal Süsivesikud: 111,0 g Valgud: 15,6 g Rasvad: 25,5 g	250	250	180
		180	180	100
		100	150	20
		20	20	

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