

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM/LUISE 38
50. NÄDALA MENÜÜ

		Vanus	7-9	10-12
E 11.12.23	Tomatine hakklihakaste sea-ja veisehakkliha, tomatipasta, köögikoor 15%(LV), riisijahu, sibul		100	120
	Keedetud makaron (G)		100	120
	Peedi-õunasalat keedetud peet, õun, rapsiõli, maitseained		50	75
	Mahlajook, piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi		100	150
	Rukkileib(G), must vormileib(G), peenleib(G), sepik(G)		20	20
	Energia: 710 kcal Süsivesikud: 98,0 g Valgud: 27,3 g Rasvad: 26,3 g			
T 12.11.23	TOITLUSTAMIST EI TOIMU			
K 13.12.23	Hernesupp (G) sealiha, suitsukont, hernes, <u>odrakruup(G)</u> , porgand, sibul, rapsiõli		200	250
	Mangotarretis vahukoorega (L) mangopüree, suhkur, vanillisuhkur, želatiin, <u>köögikoor 31%(L)</u>		120	120
	Puuvili		100	100
	Piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi		100	150
	Rukkileib(G), must vormileib(G), seemneleib(G), sepik(G)		20	20
	Energia: 732 kcal Süsivesikud: 110,0 g Valgud: 29,7 g Rasvad: 24,2 g			
N 14.12.23	Hautatud sealiha porgandiga koorekastmes sealiha, porgand, mugulsibul, köögikoor 15% (LV), riisijahu		100	120
	Keedetud kartul		100	120
	Kapsa-porgandisalat kapsas, porgand, rapsiõli, maitseained		50	50
	Piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi		100	150
	Rukkileib(G), must vormileib(G), seemneleib(G), sepik(G)		20	20
	Energia: 752 kcal Süsivesikud: 107,0 g Valgud: 23,9 g Rasvad: 28,2 g			
R 15.12.23	Peedi-hakklihasupp, hapukoor (L) sea-ja veisehakkliha, kapsas, peet, porgand, kartul, mugulsibul, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline		200	250
	Kakaokissell, moos (L) <u>piim 2,5%(L)</u> , suhkur, vanillisuhkur, kakaopulber, kartulitärklis, aedmarjamoos		180	180
	Puuvili		100	100
	Piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi		100	150
	Rukkileib(G), must vormileib(G), seemneleib(G), sepik (G)		20	20
	Energia: 768 kcal Süsivesikud: 117,0 g Valgud: 19,7 g Rasvad: 28,3 g			