

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM/LUISE 38  
51. NÄDALA MENÜÜ

		Vanus	7-9	10-12
E 18.12.23	<b>Verivorst (G)</b> <u>odrakruup(G)</u> , toiduveri, sealiha, seapekk, sibul, maitseained		100	100
	<b>Keedetud kartul</b>		100	120
	<b>Soe koorekaste</b> kõögikoor 15% (LV), riisijahu, rapsiõli, maitseained		50	50
	<b>Jõulusahvt/Pohlamoos</b>		30	30
	<b>Marineeritud kõrvits</b>		50	50
	<b>Jõulujook, piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi</b>		100	150
	<b><u>Rukkileib(G), must vormileib(G), seemneleib(G), sepik (G)</u></b>		20	20
	Energia: 752 kcal Süsivesikud: 107,0 g Valgud: 23,9 g Rasvad: 28,2 g			
T 19.12.23	<b>Seapraad</b> sealiha, rapsiõli, maitseained		75	100
	<b>Hautatud hapukapsas</b> hapukapsas, rapsiõli, sibul, suhkur, maitseained		75	75
	<b>Keedetud kartul</b>		100	120
	<b>Soe sinepi-koorekaste (S)</b> kõögikoor 15% (LV), riisijahu, <u>sinep(S)</u> , maitseained		50	50
	<b>Kamavaht, moos (L,G)</b> maitsestatamata jogurt 2,5%(LV), <u>kõögikoor 31%(L)</u> , suhkur, vanillisuhkur, <u>kamajahu(G)</u> , aedmarjamoos		150	150
	<b>Piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi</b>		100	150
	<b><u>Rukkileib(G), must vormileib(G), seemneleib(G), sepik (G)</u></b>		20	20
	Energia: 806 kcal Süsivesikud: 92,0 g Valgud: 36,6 g Rasvad: 34,3 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