

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM

51. NÄDALA MENÜÜ

	Vanus	7-9	10-12	13-15	16-19
E 18.12.23 Verivorst (G)		100	100	100	100
<u>odrakruup(G), toiduveri, sealiha, seapekk, sibul, maitseained</u>					
Keedetud kartul, keedetud riis, keedetud <u>makaron (G)</u>		100	120	150	150
Soe koorekaste		50	50	50	50
köögikoor 15% (LV), riisijahu, rapsiõli, maitseained					
Jõulusahvt/Pohlamoos		30	30	30	30
Kapsas, porgand, keedetud peet, marineeritud kõrvits		50	75	75	100
Kastmevalik salatile		10	10	10	10
Jõulu jook, <u>piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi</u>		100	150	150	200
<u>Rukkileib(G), must vormileib(G), seemneleib(G), sepik (G)</u>		20	20	30	40
Energia: 752 kcal Süsivesikud: 107,0 g Valgud: 23,9 g Rasvad: 28,2 g					
Strooganov kanalihast		120	130	140	150
kana kintsuliha, köögikoor 15%(LV), maisitärklis, mugulsibul					
Pilaff sealihaga		200	250	250	300
sealiha, riis, sibul, porgand, tomatipasta, küüslauk, maitseained					
Küpsetatud kaalikas ja porgand meega		100	120	150	150
kaalikas, porgand, mesi, rapsiõli, maitseained					
Köögiviljapilaff		200	250	250	300
riis, sibul, porgand, paprika, tomatipasta, rapsiõli, maitseained					
T 19.12.23 Seapraad		75	100	130	130
sealiha, rapsiõli, maitseained					
Hautatud hapukapsas		75	75	100	100
hapukapsas, rapsiõli, sibul, suhkur, maitseained					
Keedetud kartul		100	120	150	150
Soe sinepi-koorekaste (S)		50	50	50	50
köögikoor 15% (LV), riisijahu, <u>sinep(S)</u> , maitseained					
Kamavaht, moos (L,G)		150	150	180	180
maitsestatamata jogurt 2,5%(LV), <u>köögikoor 31%(L)</u> , suhkur, vanillisuhkur, <u>kamajahu(G)</u> , aedmarjamoos					
Tee sidruniga, <u>piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi</u>		100	150	150	200
<u>Rukkileib(G), must vormileib(G), seemneleib(G), sepik (G)</u>		20	20	30	40
Energia: 806 kcal Süsivesikud: 92,0 g Valgud: 36,6 g Rasvad: 34,3 g					
Hautatud köögivili		200	250	250	300
kartul, porgand, sibul, hernes, mais, paprika, rapsiõli, maitseained					

Allergeenid on menüüs allakriipsutatud. Toidu(aine) nimetuse järel sulgudes allergeen:

G - gluteen; L - laktoos; K - kala; M - muna; S - sinep; SR - seller

(LV) - laktoosivaba