

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM/LUISE 38
3. NÄDALA MENÜÜ

		Vanus	7-9	10-12	
E 15.01.24	<p>Bolognese kaste</p> <p>sea-ja veisehakkliha, sibul, porgand, paprika, purustatud tomat, ketšup, rapsiõli, maisitärklis, maitseained, maitseroheline</p> <p>Keedetud tatar</p> <p>Kapsa-peedisalat</p> <p>kapsas, keedetud peet, rapsiõli, maitseained</p> <p>Mahlajook, piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi</p> <p><u>Rukkileib(G), must vormileib(G), seemneleib(G), sepik(G)</u></p> <p>Energia: 758 kcal Süsivesikud: 109,0 g Valgud: 24,1 g Rasvad: 28,1 g</p>	100	120	100	120
T 16.01.24	<p>Strooganov kanalihast</p> <p>broileri kintsuliha, köögikoor 15%(LV), maisitärklis, sibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline</p> <p>Keedetud kartul</p> <p>Hiina kapsa-porgandisalat</p> <p>hiina kapsas, porgand, rapsiõli, maitseained</p> <p>Puuvili</p> <p><u>Piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi</u></p> <p><u>Rukkileib(G), must vormileib(G), seemneleib(G), sepik (G)</u></p> <p>Energia: 726 kcal Süsivesikud: 100,0 g Valgud: 25,9 g Rasvad: 27,5 g</p>	100	120	100	120
K 17.01.24	<p>Guljašš sealihast</p> <p>sealiha, sibul, tomatipasta, riisijahu, köögikoor 15%(LV), rapsiõli, maitseained, maitseroheline</p> <p>Keedetud makaron (G)</p> <p>Kaalika-porgandisalat</p> <p>kaalikas, porgand, õunamahl, maitseained</p> <p>Puuvili</p> <p><u>Piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi</u></p> <p><u>Rukkileib(G), must vormileib(G), seemneleib(G), sepik (G)</u></p> <p>Energia: 764 kcal Süsivesikud: 111,0 g Valgud: 29,3 g Rasvad: 26,4 g</p>	100	120	100	120

	Vanus	7-9	10-12
N 18.01.24 Kana-köögiviljavorm (L,M)		100	120
broileri kintsuliha, suvikõrvits, porgand, porru, <u>juust(L)</u> , <u>muna(M)</u> , rapsiõli, köögikoor 15% (LV), maitseained, maitseroheline			
Keedetud riis		100	120
Peedi-pirnialat		50	75
keedetud peet, pirn, 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: 698 kcal Süsivesikud: 89,1 g Valgud: 31,2 g Rasvad: 26,3 g			
R 19.01.24 Kalaseljanka, hapukoor (K,L)		250	250
<u>kalafilee(K)</u> , kartul, marineeritud kurk, sibul, tomatipasta, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseroheline, maitseained			
Kamavaht, moos (L,G)		120	120
maitsestatamata jogurt 2,5%(LV), <u>köögikoor 31%(L)</u> , suhkur, vanillisuhkur, <u>kamajahu(G)</u> , õuna-arooniamoos			
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: 743 kcal Süsivesikud: 103,0 g Valgud: 25,6 g Rasvad: 27,7 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