

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM/LUISE 38

4. NÄDALA MENÜÜ

		Vanus	7-9	10-12
E 22.01.24	Hakklihapada ubadega		100	120
	sea-ja veisehakkliha, purustatud tomat, rapsiõli, sibul, paprika, punane uba, küüslauk, maisitärklis, maitseained			
	Keedetud makaron (G)		100	120
	Kapsa-porgandisalat		50	75
	kapsas, porgand, rapsiõli, maitseained			
	Mahlajook, piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi		100	150
	<u>Rukkileib(G), must vormileib(G), seemneleib(G), sepik(G)</u>		20	20
	Energia: 779 kcal Süsivesikud: 112,0 g Valgud: 26,9 g Rasvad: 28,1 g			
T 23.01.24	Sealiha sinepikastmes (S)		100	120
	sealiha, köögikoor 15%(LV), <u>sinep(S)</u> , riisijahu, sibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline			
	Keedetud kartul		100	120
	Peedi-pirnisalat		50	75
	keedetud peet, pirn, rapsiõli, maitseained			
	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: 745 kcal Süsivesikud: 107,0 g Valgud: 26,9 g Rasvad: 27,0 g			
K 24.01.24	Minestrone hakklihaga, hapukoor (L,G)		200	250
	sea- ja veisehakkliha, <u>makaron(G)</u> , kartul, porgand, hernes, sibul, tomatipasta, <u>hapukoor 20%(L)</u> , rapsiõli, maitseained			
	Marja-odrajahuvaht, piim (G,L)		200	200
	marjasegu, <u>odrajahu(G)</u> , suhkur, <u>piim 2,5%(L)</u>			
	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: 709 kcal Süsivesikud: 102,0 g Valgud: 22,7 g Rasvad: 26,7 g			

	Vanus	7-9	10-12
N 25.01.24 Guljašš kalafileest (K)		100	120
<u>kalafilee(K)</u> , köögikoor 15%(LV), tomatipasta, sibul, maisitärklis, rapsiõli, maitseained, till			
Keedetud riis		100	120
Peedisalat marineeritud kurgiga		50	75
keedetud peet, marineeritud kurk, 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: 693 kcal			
Süsivesikud: 90,6 g			
Valgud: 34,7 g			
Rasvad: 23,4 g			
R 26.01.24 Värskekapsasupp kanalihaga, hapukoor (L)		200	250
kanakints, peakapsas, porgand, kartul, sibul, <u>hapukoor 20%(L)</u> , rapsiõli, maitseained, maitseroheline			
Kohupiimavorm, kissell (G,L,M)		200	200
<u>kohupiimapasta 3%(L)</u> , <u>hapukoor 20%(L)</u> , <u>muna(M)</u> , suhkur, <u>manna(G)</u> , <u>või(L)</u> , <u>riivsaia(G)</u> , kirsimahl, kartulitärklis			
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: 766 kcal			
Süsivesikud: 102,0 g			
Valgud: 34,4 g			
Rasvad: 26,5 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