

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM/LUISE 38
5. NÄDALA MENÜÜ

		Vanus	7-9	10-12
E 29.01.24	Hakkliha-köögiviljapajaroo		100	120
	sea-ja veisehakkliha, purustatud tomat, porgand, ketšup, porru, maisitärklis, rapsiõli, maitseained			
	Keedetud tatar		100	120
	Peedi-õunasalat		50	75
	keedetud peet, õun, 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: 728 kcal Süsivesikud: 99,0 g Valgud: 29,8 g Rasvad: 26,3 g			
T 30.01.24	Kanakaste porgandi ja ubadega		100	120
	broileri kintsuliha, porgand, aeduba, köögikoor 15%(LV), riisijahu, sibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline			
	Keedetud kartul		100	120
	Kaalika-porgandisalat		50	75
	kaalikas, porgand, õunamahl, 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: 743 kcal Süsivesikud: 111,0 g Valgud: 26,8 g Rasvad: 25,2 g			
K 31.01.24	Magushapu sealiha		100	120
	sealiha, suvikõrvits, porru, porgand, purustatud tomat, tomatipasta, maisitärklis, rapsiõli, maitseained, maitseroheline			
	Keedetud makaron (G)		100	120
	Hiinakapsa-porgandisalat		50	75
	hiina kapsas, porgand, 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: 764 kcal Süsivesikud: 109,0 g Valgud: 27,8 g Rasvad: 26,7 g			

	Vanus	7-9	10-12
N 01.02.24 Kalavorm köögiviljaga (K,M,L)		100	120
<u>kalafilee(K)</u> , porgand, suvikõrvits, porru, köögikoor 15%(LV), <u>muna(M)</u> , <u>juust(L)</u> , rapsiõli, maitseained, till			
Keedetud riis		100	120
Marineeritud kurk		50	75
<u>Piim 2,5%(L)</u>, keefir 2,5%(L), vesi		100	150
<u>Rukkileib(G)</u>, <u>must vormileib(G)</u>, <u>seemneleib(G)</u>, <u>sepik(G)</u>		20	20
Energia: 673 kcal			
Süsivesikud: 87,3 g			
Valgud: 32,0 g			
Rasvad: 23,8 g			

R 02.02.24 Talupojasupp, hapukoor (G,L)		200	250
sealiha, supikont, kartul, porgand, sibul, kaalikas, <u>odrakruup(G)</u> , rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline			
Kohupiimakreem kakaoga (L), moos		120	120
<u>kohupiimapasta maitsestatamata 3%(L)</u> , kakao, suhkur, <u>piim 2,5%(L)</u> , aedmarjamoos			
Puuvili		100	100
<u>Piim 2,5%(L)</u>, keefir 2,5%(L), vesi		100	150
<u>Rukkileib(G)</u>, <u>must vormileib(G)</u>, <u>seemneleib(G)</u>, <u>sepik(G)</u>		20	20
Energia: 712 kcal			
Süsivesikud: 92,2 g			
Valgud: 30,1 g			
Rasvad: 27,3 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