

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM/LUISE 38
6. NÄDALA MENÜÜ

	Vanus	7-9	10-12
E 05.02.24 Singi-koorekaste		100	120
keedusink, köögikoor 15% (LV), riisijahu, sibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline			
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: 714 kcal Süsivesikud: 103,0 g Valgud: 26,1 g Rasvad: 24,4 g			
T 06.02.24 Sealiha-hapukapsapada õuntega		100	120
sealiha, hapukapsas, õun, porgand, rapsiõli, maitseained			
Keedetud kartul		100	120
Peedisalat		50	75
keedetud peet, 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: 728 kcal Süsivesikud: 111,0 g Valgud: 28,7 g Rasvad: 24,0 g			
K 07.02.24 Seljanka, hapukoor (L)		200	250
sealiha, poolsuitsuvorst, keeduvorst, suitsukont, kartul, marineeritud kurk, tomatipasta, mugulsibul, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline			
Puuviljatarretis, vahukoor (L)		130	130
virsiku- ja kirsikompott, suhkur, želatiin, <u>köögikoor 31%(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: 729 kcal Süsivesikud: 94,2 g Valgud: 23,3 g Rasvad: 31,4 g			

	Vanus	7-9	10-12
N 08.02.24 K�psetatud kala koorekastmes (K)		100	120
<u>kalafilee(K)</u> , sibul, marineeritud kurk, k�ogikoor 15% (LV), maisit�rklis, maitseained, till			
Keedetud riis		100	120
Hiinakapsa-porgandisalat		50	75
hiina kapsas, porgand, rapsi�oli, 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: 660 kcal			
S�sivesikud: 89,1 g			
Valgud: 28,2 g			
Rasvad: 23,2 g			

R 09.02.24 Peedisupp sealiha ja munaga, hapukoor (M,L)		200	250
sealiha, supikont, peet, kartul, sibul, tomatipasta, <u>muna(M)</u> , rapsi�oli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline			
Magus riisipuder kisselliga (L)		230	230
<u>piim 2,5%(L)</u> , pudruriis, <u>v�i(L)</u> , suhkur, kirsimahl, kartulit�rklis			
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: 742 kcal			
S�sivesikud: 120,0 g			
Valgud: 23,4 g			
Rasvad: 20,7 g			

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga. Allergeenid on men us allakriipsutatud. Toidu(aine) nimetuse järel sulgudes allergeen:

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

(LV) - laktoosivaba