

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM/Luise 38
7. NÄDALA MENÜÜ

	Vanus	7-9	10-12
E 12.02.24 Hakklihapada valgete ubadega		100	120
sea-ja veisehakkliha, valge uba tomatikastmes, porgand, sibul, küüslauk, tomatipasta, maisitärklis, rapsiõli, maitseained			
Keedetud tatar		100	120
Kaalika-porgandisalat		50	75
kaalikas, porgand, õunamahl, 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: 751 kcal Süsivesikud: 109,0 g Valgud: 24,1 g Rasvad: 26,9 g			
VASTLAPÄEV			
T 13.02.24 Hernesupp sealihaga (G)		200	250
sealiha, suitsukont, hernes, odrakruup(G), porgand, sibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline			
Vastlakukkel (L,G)		65	65
<u>nisujahu(G), suhkur, rõõsk koor(L), margariin, pärm, maitseained</u>			
Puuvili		100	100
Mahlajook, piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi		100	150
<u>Rukkileib(G), seemneleib(G), sepik(G)</u>		20	20
Energia: 723 kcal Süsivesikud: 98,0 g Valgud: 30,3 g Rasvad: 26,3 g			
K 14.02.24 Kana-köögiviljahautis		100	120
broileri kintsuliha, porgand, suvikõrvits, porrulauk, rapsiõli			
Keedetud riis		100	120
Porgandi-õunasalat		50	75
porgand, õun, 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: 728 kcal Süsivesikud: 106,0 g Valgud: 29,7 g Rasvad: 24,5 g			

	Vanus	7-9	10-12
N 15.02.24 Kala-köögiviljaroog tomatiga (K)		100	120
<u>kalafilee(K)</u> , sibul, porgand, paprika, purustatud tomat, ketšup, maisitärklis, rapsiõli, maitseained, till			
Keedetud kartul		100	120
Peedi-pirnisalad		50	75
keedetud peet, pirn, rapsiõli, maitseained			
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: 687 kcal			
Süsivesikud: 95,0 g			
Valgud: 30,2 g			
Rasvad: 23,0 g			
R 16.02.24 Kurzeme strooganov		100	120
sealiha, köögikoor 15%(LV), sibul, marineeritud kurk, maisitärklis, rapsiõli, maitseained			
Keedetud makaron(G)		100	120
Hiinakapsa-porgandisalad			
hiina kapsas, porgand, rapsiõli, maitseained			
Puuvili		100	100
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: 774 kcal			
Süsivesikud: 110,0 g			
Valgud: 28,5 g			
Rasvad: 27,6 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