

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM/LUISE 38  
8. NÄDALA MENÜÜ

		Vanus	7-9	10-12
E 19.02.24	<b>Tomatine hakklihakaste</b> sea-ja veisehakkliha, tomatipasta, köögikoor 15%(LV), riisijahu, sibul, rapsiõli, maitseained		100	120
	<b>Keedetud makaron (G)</b>		100	120
	<b>Peedi-õunasalat</b> keedetud peet, õun, rapsiõli, maitseained		50	75
	<b>Mahlajook, piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi</b>		100	150
	<b>Rukkileib(G), must vormileib(G), peenleib(G), sepik(G)</b>		20	20
	Energia: 710 kcal Süsivesikud: 98,0 g Valgud: 27,3 g Rasvad: 26,3 g			
T 20.02.24	<b>Kana-köögiviljavorm (L,M)</b> broileri kintsuliha, suvikõrvits, porgand, porru, juust(L), muna(M), rapsiõli, köögikoor 15% (LV), maitseained, maitseroheline		100	120
	<b>Keedetud kartul</b>		100	120
	<b>Kaalika-pirnisalat</b> kaalikas, pirn, õunamahl, maitseained		50	75
	<b>Puuvili</b>		100	100
	<b>Piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi</b>		100	150
	<b>Rukkileib(G), must vormileib(G), seemneleib(G), sepik(G)</b>		20	20
	Energia: 770 kcal Süsivesikud: 115,0 g Valgud: 31,2 g Rasvad: 24,8 g			
K 21.02.24	<b>Värskekapsasupp nuudlitega, hapukoor (L,G)</b> sealiha, supikont, kapsas, porgand, kartul, nuudlid(G), sibul, rapsiõli, hapukoor 20%(L), maitseained, maitseroheline		200	250
	<b>Kohupiima-banaanivaht moosiga (L)</b> kohupiimapasta 3%(L), köögikoor 31%(L), banaan, suhkur, vanillisuhkur, aedmarjamoos		120	120
	<b>Puuvili</b>		100	100
	<b>Piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi</b>		100	150
	<b>Rukkileib(G), must vormileib(G), peenleib(G), sepik(G)</b>		20	20
	Energia: 732 kcal Süsivesikud: 110,0 g Valgud: 29,7 g Rasvad: 24,2 g			

	Vanus	7-9	10-12
N 22.02.24 <b>Kala-tomativormiroog (K)</b> <u>kalafilee(K)</u> , tomat, sibul, köögikoor 15% (LV), rapsiõli, maisitärklis, maitseained, till		100	120
<b>Keedetud riis</b>		100	120
<b>Hiina kapsa-porgandisalat</b> hiina kapsas, porgand, rapsiõli, maitseained		50	75
<b>Piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi</b>		100	150
<b><u>Rukkileib(G), must vormileib(G), seemneleib(G), sepik(G)</u></b>		20	20
Energia: 699 kcal Süsivesikud: 106,0 g Valgud: 28,7 g Rasvad: 20,2 g			
R 23.02.24 <b>Hapukapsaborš, hapukoor (L)</b> sealiha, supikont, hapukapsas, peet, kartul, porgand, sibul, tomatipasta, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline		200	250
<b>Marjakissell, vahukoor (L)</b> marjasegu, suhkur, vanillisuhkur, kartulitärklis, <u>köögikoor 31%(L)</u>		200	200
<b>Puuvili</b>		100	100
<b>Piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi</b>		100	150
<b><u>Rukkileib(G), must vormileib(G), peenleib(G), sepik(G)</u></b>		20	20
Energia: 705 kcal Süsivesikud: 104,0 g Valgud: 20,4 g Rasvad: 26,2 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