

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM/LUISE 38
11. NÄDALA MENÜÜ

		Vanus	7-9	10-12
E 11.03.24	Bolognese kaste		100	120
	sea-ja veisehakkliha, sibul, porgand, paprika, purustatud tomat, ketšup, rapsiõli, maisitärklis, maitseained, maitseroheline			
	Keedetud tatar		100	120
	Kapsa-peedisalat		50	75
	kapsas, keedetud peet, 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: 740 kcal Süsivesikud: 108,0 g Valgud: 25,6 g Rasvad: 25,5 g			
T 12.03.24	Strooganov kanalihast		100	120
	broileri kintsuliha, köögikoor 15%(LV), maisitärklis, sibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline			
	Keedetud kartul		100	120
	Hiina kapsa-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: 726 kcal Süsivesikud: 100,0 g Valgud: 25,9 g Rasvad: 27,5 g			
K 13.03.24	Guljašš sealihast		100	120
	sealiha, sibul, tomatipasta, riisijahu, köögikoor 15%(LV), rapsiõli, maitseained, maitseroheline			
	Keedetud makaron (G)		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: 718 kcal Süsivesikud: 104,0 g Valgud: 27,8 g Rasvad: 24,9 g			

	Vanus	7-9	10-12
N 14.03.24 Kana-köögiviljavorm (L,M)		100	120
broileri kintsuliha, suvikõrvits, porgand, porru, <u>juust(L)</u> , <u>muna(M)</u> , rapsiõli, köögikoor 15% (LV), maitseained, maitseroheline			
Keedetud riis		100	120
Peedi-pirnialat		50	75
keedetud peet, pirn, 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: 698 kcal Süsivesikud: 89,1 g Valgud: 31,2 g Rasvad: 26,3 g			
R 15.03.24 Tomatisupp kalaga, hapukoor (K,G,L)		250	250
<u>kalafilee(K)</u> , purustatud tomat, sibul, küüslauk, <u>bulgur(G)</u> , porgand, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, till			
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: 732 kcal Süsivesikud: 115,0 g Valgud: 29,9 g Rasvad: 20,4 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