

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM/LUISE 38
12. NÄDALA MENÜÜ

		Vanus	7-9	10-12
E 18.03.24	Hakklihapada ubadega		100	120
	sea-ja veisehakkliha, purustatud tomat, rapsiõli, sibul, paprika, punane uba, küüslauk, maisitärklis, maitseained			
	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: 779 kcal Süsivesikud: 112,0 g Valgud: 26,9 g Rasvad: 28,1 g			
T 19.03.24	Sealiha sinepikastmes (S)		100	120
	sealiha, köögikoor 15%(LV), <u>sinep(S)</u> , riisijahu, sibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline			
	Keedetud kartul		100	120
	Peedi-pirnisalat		50	75
	keedetud peet, pirn, 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: 104,0 g Valgud: 24,3 g Rasvad: 27,0 g			
K 20.03.24	Minestrone hakklihaga, hapukoor (L,G)		200	250
	sea- ja veisehakkliha, <u>makaron(G)</u> , kartul, porgand, hernes, sibul, tomatipasta, <u>hapukoor 20%(L)</u> , rapsiõli, maitseained			
	Saiavorm, piim (L,G,M)		200	200
	<u>sai(G)</u> , keedis, <u>muna(M)</u> , suhkur, <u>või(L)</u> , <u>riivsai(G)</u> , <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: 756 kcal Süsivesikud: 107,0 g Valgud: 25,9g Rasvad: 28,3 g			

		Vanus	7-9	10-12
N 21.03.24	Guljašš kalafilee(K)		100	120
	kalafilee(K), köögikoor 15%(LV), tomatipasta, sibul, maisitärklis, rapsiõli, maitseained, till			
	Keedetud riis		100	120
	Peedisalat marineeritud kurgiga		50	75
	keedetud peet, marineeritud kurk, 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: 693 kcal Süsivesikud: 90,6 g Valgud: 34,7 g Rasvad: 23,4 g			
R 22.03.24	Köögiviljasupp kanalihaga, hapukoor (L)		200	250
	broilerikints, lillkapsas, porgand, kartul, hernes, paprika, sibul, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline			
	Kamavaht, moos (L,G)		120	120
	maitsestatamata jogurt 2,5%(LV), <u>köögikoor 31%(L)</u> , suhkur, vanillisuhkur, <u>kamajahu(G)</u> , aedmarjamoos			
	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: 741 kcal Süsivesikud: 101,0 g Valgud: 22,3 g Rasvad: 30,4 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