

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM/LUISE 38
13. NÄDALA MENÜÜ

		Vanus	7-9	10-12
E 25.03.24	Hakkliha-köögiviljapajaroo		100	120
	sea-ja veisehakkliha, purustatud tomat, porgand, ketšup, porru, maisitärklis, rapsiõli, maitseained			
	Keedetud tatar		100	120
	Peedi-õunasalat		50	75
	keedetud peet, õun, 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: 728 kcal Süsivesikud: 99,0 g Valgud: 29,8 g Rasvad: 26,3 g			
T 26.03.24	Kanakaste porgandi ja ubadega		100	120
	broileri kintsuliha, porgand, aeduba, köögikoor 15%(LV), riisijahu, sibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline			
	Keedetud kartul		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: 712 kcal Süsivesikud: 110,0 g Valgud: 24,1 g Rasvad: 23,4 g			
K 27.03.24	Magushapu sealiha		100	120
	sealiha, suvikõrvits, porru, porgand, purustatud tomat, tomatipasta, maisitärklis, rapsiõli, maitseained, maitseroheline			
	Keedetud makaron (G)		100	120
	Hiinakapsa-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: 764 kcal Süsivesikud: 109,0 g Valgud: 27,8 g Rasvad: 26,7 g			

	Vanus	7-9	10-12
N 28.03.24 Peedi-hakklihasupp läätsedega, hapukoor (L)		200	250
sea-ja veisehakkliha, kapsas, peet, porgand, läätsed, sibul, rapsiõli, hapukoor 20%(L), maitseained, maitseroheline			
Kohupiima-banaanivaht moosiga (L)		120	120
<u>kohupiimapasta 3%(L), köögikoor 31%(L)</u> , banaan, suhkur, vanillisuhkur, 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: 751 kcal			
Süsivesikud: 104,0 g			
Valgud: 29,4 g			
Rasvad: 26,9 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