

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM/LUISE 38
36. NÄDALA MENÜÜ

		Vanus	7-9	10-12
T 03.09.24	Hakkliha-koorekaste		100	120
	sea-ja veisehakkliha, köögikoor 15% (LV), riisijahu, sibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline			
	Keedetud makaron(G)		100	120
	Peedi-pirnisalat		50	75
	keedetud peet, pirn, rapsiõli, maitseained			
	Puuvili		100	100
	Mahlajook, piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi		100	150
	<u>Rukkileib(G), must vormileib(G), peenleib(G), sepik(G)</u>		20	20
	Energia: 731 kcal			
	Süsivesikud: 97,0 g			
	Valgud: 27,1 g			
	Rasvad: 28,4 g			
K 04.09.24	Värskekapsaborš, hapukoor (L)		250	250
	sealiha, supikont, peet, kapsas, porgand, kartul, sibul, tomatipasta, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained			
	Kohupiimakreem, moos (L)		120	120
	<u>kohupiimapasta(L), rõõsk koor(L)</u> , 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: 711 kcal			
	Süsivesikud: 98,0 g			
	Valgud: 30,6 g			
	Rasvad: 25,2 g			

	Vanus	7-9	10-12
N 05.09.24 Majoneesiga üleküpsetatud kala (K)		100	120
<u>kalafilee(K)</u> , majonees (LV), köögikoor 15% (LV), mugulsibul, rapsiõli, maitseained, till			
Keedetud riis		100	120
Hiinakapsa-porgandisalat		50	75
hiina kapsas, porgand, 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: 720 kcal Süsivesikud: 94,0 g Valgud: 31,9 g Rasvad: 26,9 g			
R 06.09.24 Kartuli-frikadellisupp (G,M,SR)		250	250
sea-ja veisehakkliha, <u>muna(M)</u> , <u>kuivikupuru(G)</u> , kartul, porgand, sibul, rapsiõli, <u>juurseller(SR)</u> , köögiviljapuljong, maitseained, maitseroheline			
Kirsikissell, vahukoor (L)		180	180
kirsid, kartulitärklis, suhkur, vanillisuhkur, <u>köögikoor 31%(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: 744 kcal Süsivesikud: 115,0 g Valgud: 16,7 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