

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM/LUISE 38
37. NÄDALA MENÜÜ

		Vanus	7-9	10-12
E 09.09.24	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: 729 kcal Süsivesikud: 102,0 g Valgud: 27,1 g Rasvad: 26,8 g			
T 10.09.24	Strooganov kanalihast		100	120
	broileri kintsuliha, köögikoor 15%(LV), maisitärklis, sibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline			
	Keedetud kartul		100	120
	Hiina kapsa-kurgisalat		50	75
	hiina kapsas, värske kurk, 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: 712 kcal Süsivesikud: 102,0 g Valgud: 25,9 g Rasvad: 25,0 g			
K 11.09.24	Guljašš sealihast		100	120
	sealiha, sibul, tomatipasta, riisijahu, köögikoor 15%(LV), rapsiõli, maitseained, maitseroheline			
	Keedetud makaron (G)		100	120
	Porgandisalat		50	75
	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: 711 kcal Süsivesikud: 102,0 g Valgud: 27,9 g Rasvad: 25,1 g			

	Vanus	7-9	10-12
N 12.09.24 Kala-köögiviljaroog tomatiga (K)		100	120
<u>kalafilee(K)</u> , mugulsibul, porgand, paprika, purustatud tomat, ketšup, maisitärklis, rapsiõli, maitseained, till			
Keedetud riis		100	120
Hiina kapsa-tomatisalat		50	75
hiina kapsas, tomat, 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: 684 kcal			
Süsivesikud: 93,2 g			
Valgud: 30,2 g			
Rasvad: 23,2 g			
R 13.09.24 Kana-kartuli-tomatisupp, hapukoor (L,SR)		250	250
broilerikints, kartul, porgand, mugulsibul, <u>juurseller(SR)</u> , purustatud tomat, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained			
Mannavaht piimaga (L,G)		200	200
kirsimahl, <u>manna(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: 720 kcal			
Süsivesikud: 110,0 g			
Valgud: 23,4 g			
Rasvad: 23,1 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