

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM/LUISE 38
39. NÄDALA MENÜÜ

	Vanus	7-9	10-12
E 23.09.24 Singi-koorekaste		100	120
keedusink, köögikoor 15% (LV), riisijahu, mugulsibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline			
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: 699 kcal			
Süsivesikud: 97,3 g			
Valgud: 27,0 g			
Rasvad: 25,1 g			
T 24.09.24 Värskekapsa-hakklisahautis		100	120
sea- ja veisehakkliha, kapsas, sibul, rapsiõli, maitseained			
Keedetud kartul		100	120
Tomatisalat		50	75
tomat, mugulsibul, 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: 26,2 g			
Rasvad: 25,6 g			
K 25.09.24 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: 758 kcal			
Süsivesikud: 108,0 g			
Valgud: 27,8 g			
Rasvad: 26,5 g			

	Vanus	7-9	10-12
N 26.09.24 Guljašš kalafilee(K)		100	120
<u>kalafilee(K), köögikoor 15%(LV), tomatipasta, sibul, maisitärklis, rapsiõli, maitseained</u>			
Keedetud riis		100	120
Peedisalat		50	75
keedetud peet, 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: 674 kcal			
Süsivesikud: 99,3 g			
Valgud: 30,8 g			
Rasvad: 19,4 g			
R 27.09.24 Hakklihasupp, hapukoor (L)		200	250
sea- ja veisehakkliha, sibul, porgand, kartul, marineeritud kurk, hernes, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline			
Kakaovaht, moos (L)		120	120
<u>kohupiimapasta 3%(L), köögikoor 31%(L), kakao, piim 2,5%, suhkur, aedmarjamoos</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: 748 kcal			
Süsivesikud: 96,0 g			
Valgud: 25,4 g			
Rasvad: 31,9 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