

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM/LUISE 38  
40. NÄDALA MENÜÜ

	Vanus	7-9	10-12
<b>E 30.09.24 Hakkliha-köögiviljapajaroog</b>		100	120
sea-ja veisehakkliha, purustatud tomat, porgand, ketšup, porru, maisitärklis, rapsiõli, maitseained			
<b>Keedetud makaron (G)</b>		100	120
<b>Kapsa-värskekurgisalat</b>		50	75
kapsas, kurk, rapsiõli, maitseained			
<b>Mahlajook, piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi</b>		100	150
<b>Rukkileib(G), must vormileib(G), seemneleib(G), sepik(G)</b>		20	20
Energia: 739 kcal Süsivesikud: 101,0 g Valgud: 30,6 g Rasvad: 26,5 g			
<b>T 01.10.24 Hautatud kanaliha köögiviljaga</b>		100	120
broileri kintsuliha, porgand, lillkapsas, sibul, rapsiõli, maitseained			
<b>Keedetud kartul</b>		100	120
<b>Peedi-pirnialat</b>		50	75
keedetud peet, pirn, rapsiõli, maitseained			
<b>Puuvili</b>		100	100
<b>Piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi</b>		100	150
<b>Rukkileib(G), must vormileib(G), seemneleib(G), sepik(G)</b>		20	20
Energia: 695 kcal Süsivesikud: 102,0 g Valgud: 30,9 g Rasvad: 22,6 g			
<b>K 02.10.24 Seljanka, hapukoor (L)</b>		200	250
sealiha, poolsuitsuvorst, keeduvorst, suitsukont, kartul, marineeritud kurk, tomatipasta, mugulsibul, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline			
<b>Marjatarretis, vahukoor (L)</b>		130	130
marjasegu, suhkur, vanillisuhkur, želatiin, <u>köögikoor 31%(L)</u>			
<b>Puuvili</b>		100	100
<b>Piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi</b>		100	150
<b>Rukkileib(G), must vormileib(G), seemneleib(G), sepik(G)</b>		20	20
Energia: 729 kcal Süsivesikud: 94,2 g Valgud: 23,3 g Rasvad: 31,4 g			

	<b>Vanus</b>	<b>7-9</b>	<b>10-12</b>
<b>N 03.10.24 Kalavorm köögiviljaga (K,M,L)</b>		100	120
<u>kalafilee(K)</u> , porgand, suvikõrvits, porru, köögikoor 15%(LV), <u>muna(M)</u> , <u>juust(L)</u> , rapsiõli, maitseained, till			
<b>Keedetud riis</b>		100	120
<b>Marineeritud kurgi salat</b>		50	75
marineeritud kurk, sibul, rapsiõli, maitseained			
<b><u>Piim 2,5%(L)</u>, <u>keefir 2,5%(L)</u>, vesi</b>		100	150
<b><u>Rukkileib(G)</u>, <u>must vormileib(G)</u>, <u>seemneleib(G)</u>, <u>sepik(G)</u></b>		20	20
Energia: 683 kcal Süsivesikud: 85,0 g Valgud: 30,8 g Rasvad: 26,5 g			

<b>R 04.10.24 Külasupp, hapukoor (G,L)</b>		200	250
sealiha, supikont, kartul, porgand, kapsas, mugulsibul, <u>odrakruup(G)</u> , tomatipasta, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline			
<b>Kohupiima-banaanivaht moosiga (L)</b>		120	120
<u>kohupiimapasta 3%(L)</u> , <u>köögikoor 31%(L)</u> , banaan, suhkur, vanillisuhkur, aedmarjamoos			
<b>Puuvili</b>		100	100
<b><u>Piim 2,5%(L)</u>, <u>keefir 2,5%(L)</u>, vesi</b>		100	150
<b><u>Rukkileib(G)</u>, <u>must vormileib(G)</u>, <u>seemneleib(G)</u>, <u>sepik(G)</u></b>		20	20
Energia: 737 kcal Süsivesikud: 103,0 g Valgud: 31,1 g Rasvad: 24,9 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