

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM/Luise 38

41. NÄDALA MENÜÜ

	Vanus	7-9	10-12
<b>E 07.10.24 Tomatine hakklihakaste</b>		100	120
sea-ja veisehakkliha, mugulsibul, tomatipasta, köögikoor 15%(LV), riisijahu, rapsiõli, maitseained			
<b>Keedetud makaron(G)</b>		100	120
<b>Hiina kapsa-porgandisalat</b>		50	75
hiina kapsas, porgand, rapsiõli, maitseained			
<b>Mahlajook, piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi</b>		100	150
<b><u>Rukkileib(G), must vormileib(G), seemneleib(G), sepik(G)</u></b>		20	20
Energia: 716 kcal			
Süsivesikud: 104,0 g			
Valgud: 24,0 g			
Rasvad: 25,4 g			
<b>T 08.10.24 Kurzeme strooganov</b>		100	120
sealiha, köögikoor 15%(LV), sibul, marineeritud kurk, maisitärklis			
<b>Keedetud kartul</b>		100	120
<b>Kapsa-peedisalat</b>		50	75
kapsas, keedetud peet, rapsiõli, maitseained			
<b>Puuvili</b>		100	100
<b><u>Piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi</u></b>		100	150
<b><u>Rukkileib(G), must vormileib(G), seemneleib(G), sepik(G)</u></b>		20	20
Energia: 733 kcal			
Süsivesikud: 104,0 g			
Valgud: 30,1 g			
Rasvad: 26,0 g			
<b>K 09.10.24 Kana-köögiviljahautis</b>		100	120
broileri kintsuliha, porgand, suvikõrvits, porrulauk, rapsiõli			
<b>Keedetud riis</b>		100	120
<b>Hiinakapsa-maisisalat</b>		50	75
hiina kapsas, mais, rapsiõli, maitseained			
<b>Puuvili</b>		100	100
<b><u>Piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi</u></b>		100	150
<b><u>Rukkileib(G), must vormileib(G), seemneleib(G), sepik(G)</u></b>		20	20
Energia: 702 kcal			
Süsivesikud: 100,0 g			
Valgud: 29,0 g			
Rasvad: 24,6 g			

	<b>Vanus</b>	<b>7-9</b>	<b>10-12</b>
<b>N 10.10.24 K�psetatud kala koore-munakastmes (K,M)</b>		100	120
<u>kalafilee(K)</u> , k�ogikoor 15%(LV), <u>muna(M)</u> , mugulsibul, porgand, maisit�rklis, rapsi�li, till, maitseained			
<b>Kartulip�ree (L)</b>		100	120
kartul, <u>piim 2,5%(L)</u> , <u>v�i 82%(L)</u>			
<b>Peedi-pirnialat</b>		50	75
keedetud peet, pirn, rapsi�li, maitseained			
<u>Piim 2,5%(L)</u> , <u>keefir 2,5%(L)</u> , vesi		100	150
<u>Rukkileib(G)</u> , <u>must vormileib(G)</u> , <u>seemneleib(G)</u> , <u>sepik(G)</u>		20	20
Energia: 673 kcal			
S�sivesikud: 81,3 g			
Valgud: 30,5 g			
Rasvad: 27,2 g			

<b>R 11.10.24 Peedi-hakklihasupp l�atsedega, hapukoor (L)</b>		200	250
sea-ja veisehakkliha, kapsas, peet, porgand, l�atsed, sibul, rapsi�li, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline			
<b>Mangotarretis, vahukoor (L)</b>		120	120
mangop�ree, suhkur, vanillisuhkur, želatiin, <u>k�ogikoor 31%(L)</u>			
<b>Puuvili</b>		100	100
<u>Piim 2,5%(L)</u> , <u>keefir 2,5%(L)</u> , vesi		100	150
<u>Rukkileib(G)</u> , <u>must vormileib(G)</u> , <u>seemneleib(G)</u> , <u>sepik (G)</u>		20	20
Energia: 726 kcal			
Süsivesikud: 97,0 g			
Valgud: 22,2 g			
Rasvad: 30,7 g			

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

Allergeenid on men us allakriipsutatud. Toidu(aine) nimetuse järel sulgudes allergeen:

G - gluteen; L - laktoos; K - kala; M - muna; S - sinep; SR - seller

(LV) - laktoosivaba