

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM/LUISE 38
42. NÄDALA MENÜÜ

		Vanus	7-9	10-12
E 14.10.24	Hakklihapada valgete ubadega		100	120
	sea-ja veisehakkliha, valge uba tomatikastmes, porgand, sibul, küüslauk, tomatipasta, maisitärklis, rapsiõli			
	Keedetud makaron (G)		100	120
	Peedi-pirnisalat		50	75
	keedetud peet, pirn, rapsiõli, maitseained			
	Mahlajook, piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi		100	150
	Rukkileib(G), must vormileib(G), peenleib(G), sepik(G)		20	20
	Energia: 742 kcal Süsivesikud: 107,0 g Valgud: 28,6 g Rasvad: 25,7 g			
T 15.10.24	Sealiha-hapukapsapada		100	120
	sealiha, hapukapsas, porgand, sibul, rapsiõli, maitseained			
	Keedetud kartul		100	120
	Kaalika-õunasalat		50	75
	kaalikas, õun, õunamahl, maitseained			
	Puuvili		100	100
	Piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi		100	150
	Rukkileib(G), must vormileib(G), seemneleib(G), sepik(G)		20	20
	Energia: 726 kcal Süsivesikud: 105,0 g Valgud: 25,1 g Rasvad: 26,4 g			
K 16.10.24	Minestrone supp, hapukoor (L,G)		200	250
	sea- ja veisehakkliha, makaron(G), kartul, porgand, hernes, sibul, tomatipasta, hapukoor 20%(L), rapsiõli, maitseained			
	Kohupiima-leivavaht, moos (G,L)		120	120
	kohupiim 0,1%(L), köögikoor 31%(L), riivleib(G), suhkur, vanillisuhkur, aedmarjamoos			
	Puuvili		100	100
	Piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi		100	150
	Rukkileib(G), must vormileib(G), peenleib(G), sepik(G)		20	20
	Energia: 744 kcal Süsivesikud: 105,0 g Valgud: 26,7 g Rasvad: 27,4 g			

		Vanus	7-9	10-12
N 17.10.24	Kala-tomativormiroog (K) <u>kalafilee(K)</u> , tomat, mugulsibul, köögikoor 15% (LV), rapsiõli, maisitärklis, maitseained		100	120
	Kartulipüree (L) kartul, <u>piim 2,5%(L)</u> , <u>või 82%(L)</u>		100	120
	Hiinakapsa-porgandisalat hiina kapsas, porgand, rapsiõli, maitseained		50	75
	<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> Energia: 693 kcal Süsivesikud: 103,0 g Valgud: 23,5 g Rasvad: 23,2 g		20	20
R 18.10.24	Rassolnik, hapukoor (L,G) sealiha, supikont, kartul, porgand, sibul, marineeritud kurk, <u>odrakruup(G)</u> , rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline		200	250
	Marjakissell, vahukoor (L) aedmarjasegu, suhkur, vanillisuhkur, kartulitärklis, <u>köögikoor 31%(L)</u>		200	200
	Puuvili		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>peenleib(G)</u>, <u>sepik(G)</u> Energia: 725 kcal Süsivesikud: 110,0 g Valgud: 20,0 g Rasvad: 26,0 g		20	20

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