

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM/LUISE 38  
44. NÄDALA MENÜÜ

|  | Vanus | 7-9 | 10-12 |
|--|-------|-----|-------|
| E 28.10.24 <b>Hakkliha-koorekaste</b>  |       | 100 | 120   |
| sea-ja veisehakkliha, köögikoor 15% (LV), riisijahu, sibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline                    |       |     |       |
| <b>Keedetud makaron(G)</b>   |       | 100 | 120   |
| <b>Kapsa-porgandisalat</b>   |       | 50  | 75    |
| 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), peenleib(G), sepik(G)</u></b>   |       | 20  | 20    |
| Energia: 727 kcal  |       |     |       |
| Süsivesikud: 97,0 g  |       |     |       |
| Valgud: 26,8 g   |       |     |       |
| Rasvad: 28,5 g   |       |     |       |
| T 29.10.24 <b>Sealiha-värskekapsapada</b>  |       | 100 | 120   |
| sealiha, kapsas, porgand, sibul, küüslauk, rapsiõli, maitseained   |       |     |       |
| <b>Keedetud kartul</b>   |       | 100 | 120   |
| <b>Peedi-pirnisalat</b>  |       | 50  | 75    |
| keedetud peet, pirn, õunamahl, 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: 751 kcal  |       |     |       |
| Süsivesikud: 126,0 g   |       |     |       |
| Valgud: 20,5 g   |       |     |       |
| Rasvad: 21,7 g   |       |     |       |
| K 30.10.24 <b>Värskekapsaborš, hapukoor (L)</b>  |       | 250 | 250   |
| sealiha, supikont, peet, kapsas, porgand, kartul, sibul, tomatipasta, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained |       |     |       |
| <b>Kohupiimakreem kakaoga (L), moos</b>  |       | 120 | 120   |
| <u>kohupiimapasta maitsestatamata 3%(L)</u> , kakao, suhkur, <u>piim 2,5%(L)</u> , aedmarjamoos                      |       |     |       |
| <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: 718 kcal  |       |     |       |
| Süsivesikud: 97,1 g  |       |     |       |
| Valgud: 30,7 g   |       |     |       |
| Rasvad: 26,3 g   |       |     |       |

|  | <b>Vanus</b> | <b>7-9</b> | <b>10-12</b> |
|--|--------------|------------|--------------|
| N 31.10.24 <b>Majoneesiga üleküpsetatud kala (K)</b>   |              | 120        | 120          |
| <u>kalafilee(K)</u> , majonees (LV), köögikoor 15% (LV), mugulsibul, rapsiõli, maitseained, till |              |            |              |
| <b>Kartulipüree (L)</b>  |              | 120        | 120          |
| kartul, <u>piim 2,5%(L)</u> , <u>või 82%(L)</u>  |              |            |              |
| <b>Hiinakapsa-porgandisalat</b>  |              | 50         | 75           |
| hiina kapsas, porgand, rapsiõli, maitseained   |              |            |              |
| <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: 670 kcal  |              |            |              |
| Süsivesikud: 81,2 g  |              |            |              |
| Valgud: 29,9 g   |              |            |              |
| Rasvad: 27,3 g   |              |            |              |

|   |  |     |     |
|---|--|-----|-----|
| R 01.11.24 <b>Kartuli-frikadellisupp (G,M,SR)</b>   |  | 250 | 250 |
| sea-ja veisehakkliha, <u>muna(M)</u> , <u>kuivikupuru(G)</u> , kartul, porgand, sibul, rapsiõli, <u>juurseller(SR)</u> , köögiviljapuljong, maitseained, maitseroheline |  |     |     |
| <b>Kirsikissell, vahukoor (L)</b>   |  | 180 | 180 |
| kirsid, kartulitärklis, suhkur, vanillisuhkur, <u>köögikoor 31%(L)</u>  |  |     |     |
| <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: 706 kcal   |  |     |     |
| Süsivesikud: 113,0 g  |  |     |     |
| Valgud: 15,2 g  |  |     |     |
| Rasvad: 24,2 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