

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM/LUISE 38  
45. NÄDALA MENÜÜ

	<b>Vanus</b>	<b>7-9</b>	<b>10-12</b>
E 04.11.24 <b>Bolognese kaste</b>		100	120
sea-ja veisehakkliha, sibul, porgand, paprika, purustatud tomat, ketšup, rapsiõli, maisitärklis, maitseained, maitseroheline			
<b>Keedetud tatar</b>		100	120
<b>Kapsa-peedisalat</b>		50	75
kapsas, keedetud peet, 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: 769 kcal Süsivesikud: 112,0 g Valgud: 26,4 g Rasvad: 27,0 g			
T 05.11.24 <b>Kanakaste porgandi ja ubadega</b>		100	120
broileri kintsuliha, porgand, aeduba, köögikoor 15%(LV), riisijahu, sibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline			
<b>Keedetud kartul</b>		100	120
<b>Hiina kapsa-porgandisalat</b>		50	75
hiina kapsas, porgand, 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: 740 kcal Süsivesikud: 110,0 g Valgud: 24,2 g Rasvad: 26,0 g			
K 06.11.24 <b>Kurzeme strooganov</b>		100	120
sealiha, köögikoor 15%(LV), sibul, marineeritud kurk, maisitärklis, rapsiõli, maitseained			
<b>Keedetud makaron (G)</b>		100	120
<b>Kaalika-porgandisalat</b>		50	75
kaalikas, porgand, 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: 747 kcal Süsivesikud: 105,0 g Valgud: 28,7 g Rasvad: 27,1 g			

	<b>Vanus</b>	<b>7-9</b>	<b>10-12</b>
N 07.11.24 <b>Guljašš kalafilee(K)</b>		100	120
<u>kalafilee(K)</u> , köögikoor 15%(LV), tomatipasta, sibul, maisitärklis, rapsiõli, maitseained, till			
<b>Kartulipüree (L)</b>		100	120
kartul, <u>piim 2,5%(L)</u> , <u>või 82%(L)</u>			
<b>Peedi-kurgisalat</b>		50	75
keedetud peet, marineeritud kurk, rapsiõli, maitseained			
<b><u>Piim 2,5%(L)</u>, <u>keefir 2,5%(L)</u>, <u>vesi</u></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: 92,0 g			
Valgud: 32,3 g			
Rasvad: 23,1 g			
R 08.11.24 <b>Hernesupp sealihaga (G)</b>		250	250
sealiha, suitsukont, hernes, <u>odrakruup(G)</u> , porgand, sibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline			
<b>Kamavaht, moos (L,G)</b>		120	120
maitsestatamata jogurt 2,5%(LV), <u>köögikoor 31%(L)</u> , suhkur, vanillisuhkur, <u>kamajahu(G)</u> , õuna-arooniamoos			
<b>Puuvili</b>		100	100
<b><u>Piim 2,5%(L)</u>, <u>keefir 2,5%(L)</u>, <u>vesi</u></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: 773 kcal			
Süsivesikud: 116,0 g			
Valgud: 28,1 g			
Rasvad: 25,2 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