

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM/LUISE 38
46. NÄDALA MENÜÜ

		Vanus	7-9	10-12
E 11.11.24	Hakklihapada ubadega		100	120
	sea-ja veisehakkliha, purustatud tomat, rapsiõli, sibul, paprika, punane uba, küüslauk, maisitärklis, maitseained			
	Keedetud makaron (G)		100	120
	Kapsa-porgandisalat		50	75
	kapsas, porgand, rapsiõli, maitseained			
	Mahlajook, piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi		100	150
	<u>Rukkileib(G), must vormileib(G), seemneleib(G), sepik(G)</u>		20	20
	Energia: 749 kcal Süsivesikud: 109,0 g Valgud: 26,3 g Rasvad: 26,4 g			
T 12.11.24	Hautatud kanaliha köögiviljaga		100	120
	broileri kintsuliha, porgand, lillkapsas, sibul, rapsiõli, maitseained			
	Keedetud kartul		100	120
	Peedi-pirnisalat		50	75
	keedetud peet, pirn, rapsiõli, maitseained			
	Puuvili		100	100
	<u>Piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi</u>		100	150
	<u>Rukkileib(G), must vormileib(G), seemneleib(G), sepik (G)</u>		20	20
	Energia: 702 kcal Süsivesikud: 111,0 g Valgud: 27,2 g Rasvad: 20,4 g			
K 13.11.24	Hapukapsasupp, hapukoor (L,G)		200	250
	sealiha, supikont, hapukapsas, porgand, sibul, <u>odrakruup(G)</u> , rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline			
	Kakaokreem, moos (L)		120	120
	<u>köögikoor 31%(L), piim 2,5%(L), kakao, suhkur, želatiin, moos</u>			
	Puuvili		100	100
	<u>Piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi</u>		100	150
	<u>Rukkileib(G), must vormileib(G), seemneleib(G), sepik (G)</u>		20	20
	Energia: 730 kcal Süsivesikud: 88,0 g Valgud: 21,1 g Rasvad: 36,1 g			

	Vanus	7-9	10-12
N 14.11.24 Guljašš sealihast		100	120
sealiha, mugulsibul, tomatipasta, riisijahu, köögikoor 15%(LV), rapsiõli, maitseained			
Kartulipüree (L)		100	120
kartul, piim 2,5%(L), või 82%(L)			
Marineeritud kurgi salat		50	75
marineeritud kurk, mugulsibul, rapsiõli, maitseained			
Piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi		100	150
<u>Rukkileib(G), must vormileib(G), seemneleib(G), sepik (G)</u>		20	20
Energia: 726 kcal			
Süsivesikud: 96,0 g			
Valgud: 29,6 g			
Rasvad: 27,7			
R 15.11.24 Kuldne kalasupp, hapukoor (K,L)		200	250
<u>kalafilee(K)</u> , kartul, suvikõrvits, tomat, sibul, porru, küüslauk, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline			
Kissell kuivatatud puuviljast, vahukoor (L)		180	180
must ploom, kuivatatud aprikoos, rosin, kartulitärklis, suhkur,			
Puuvili		100	100
Piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi		100	150
<u>Rukkileib(G), must vormileib(G), seemneleib(G), sepik (G)</u>		20	20
Energia: 748 kcal			
Süsivesikud: 101,0 g			
Valgud: 25,7 g			
Rasvad: 29,4 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