

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM/LUISE 38  
47. NÄDALA MENÜÜ

	Vanus	7-9	10-12
<b>E 18.11.24 Singi-koorekaste</b>		100	120
keedusink, köögikoor 15% (LV), riisijahu, mugulsibul, rapsiõli			
<b>Keedetud tatar</b>		100	120
<b>Peedi-õunasalat</b>		50	75
keedetud peet, õun, 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: 740 kcal			
Süsivesikud: 111,0 g			
Valgud: 27,1 g			
Rasvad: 23,8 g			
<b>T 19.11.24 Strooganov kanalihast</b>		100	120
broileri kintsuliha, sibul, köögikoor 15%(LV), riisijahu, rapsiõli			
<b>Keedetud riis</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: 732 kcal			
Süsivesikud: 115,0 g			
Valgud: 23,9 g			
Rasvad: 23,5 g			
<b>K 20.11.24 Magushapu sealiha</b>		100	120
sealiha, suvikõrvits, porru, porgand, purustatud tomat, tomatipasta, maisitärklis, rapsiõli, maitseained, maitseroheline			
<b>Keedetud makaron (G)</b>		100	120
<b>Hiinakapsa-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: 770 kcal			
Süsivesikud: 109,0 g			
Valgud: 27,8 g			
Rasvad: 27,5 g			

	<b>Vanus</b>	<b>7-9</b>	<b>10-12</b>
N 21.11.24 <b>Kalavorm köögiviljaga (K,M,L)</b>		100	120
<u>kalafilee(K)</u> , porgand, suvikõrvits, porru, köögikoor 15%(LV), <u>muna(M)</u> , <u>juust(L)</u> , rapsiõli, maitseained, till			
<b>Kartulipüree (L)</b>		100	120
kartul, <u>piim 2,5%(L)</u> , <u>või 82%(L)</u>			
<b>Marineeritud kurgi salat</b>		50	75
marineeritud kurk, mugulsibul, 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: 711 kcal Süsivesikud: 90,2 g Valgud: 31,2 g Rasvad: 27,6 g			
R 22.11.24 <b>Peedi-hakklihasupp, hapukoor (L)</b>		200	250
sea-ja veisehakkliha, kapsas, peet, porgand, kartul, sibul, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline			
<b>Piimakissell, moos (L)</b>		200	200
<u>piim 2,5%(L)</u> , suhkur, vanillisuhkur, kartulitärklis, 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: 702 kcal Süsivesikud: 110,0 g Valgud: 19,5 g Rasvad: 22,9 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