

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM/LUISE 38
48. NÄDALA MENÜÜ

	Vanus	7-9	10-12
E 25.11.24 Hakklihakaste läätsedega		100	120
sea-ja veisehakkliha, läätsed, sibul, purustatud tomat, porgand, köögikoor 15% (LV), riisijahu, rapsiõli, 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: 732 kcal Süsivesikud: 99,0 g Valgud: 29,3 g Rasvad: 27,0 g			
T 26.11.24 Hautatud sealiha porgandiga koorekastmes		100	120
sealiha, porgand, mugulsibul, köögikoor 15% (LV), riisijahu			
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: 725 kcal Süsivesikud: 108,0 g Valgud: 26,1 g Rasvad: 25,0 g			
K 27.11.24 Seljanka, hapukoor (L)		200	250
sealiha, poolsuitsuvorst, keeduvorst, suitsukont, kartul, marineeritud kurk, tomatipasta, mugulsibul, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline			
Marjatarretis, vahukoor (L)		130	130
marjasegu, suhkur, vanillisuhkur, želatiin, <u>köögikoor 31%(L)</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: 728 kcal
Süsivesikud: 97,0 g
Valgud: 24,0 g
Rasvad: 30,3 g

	Vanus	7-9	10-12
N 28.11.24 Kala-tomativormiroog (K)		100	120
<u>kalafilee(K)</u> , tomat, mugulsibul, köögikoor 15% (LV), rapsiõli, maisitärklis, maitseained, till			
Keedetud riis		100	120
Marineeritud kurgi salat		50	75
marineeritud kurk, mugulsibul, rapsiõli, maitseained			
<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: 685 kcal			
Süsivesikud: 89,7 g			
Valgud: 26,3 g			
Rasvad: 26,8 g			

R 29.11.24 Peedisupp sealiha ja munaga, hapukoor (M,L)		200	250
sealiha, supikont, peet, kartul, sibul, tomatipasta, <u>muna(M)</u> , rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline			
Kohupiima-banaanivaht moosiga (L)		120	120
<u>kohupiimapasta 3%(L)</u> , <u>köögikoor 31%(L)</u> , banaan, suhkur,			
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: 751 kcal			
Süsivesikud: 98,7 g			
Valgud: 33,1 g			
Rasvad: 27,2 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