

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM/Luise 38
49. NÄDALA MENÜÜ

	Vanus	7-9	10-12
E 02.12.24 Hakkliha-köögiviljapajaroog		100	120
sea-ja veisehakkliha, purustatud tomat, porgand, ketšup, porru, maisitärklis, rapsiõli, maitseained			
Keedetud tatar		100	120
Hiinakapsa-porgandisalat		50	75
hiina 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: 718 kcal Süsivesikud: 107,0 g Valgud: 27,3 g Rasvad: 22,5 g			
T 03.12.24 Sealiha mädarõikakastmes		100	120
sealiha, köögikoor 15%(LV), sibul, mädarõigas, riisijahu, rapsiõli			
Keedetud makaron (G)		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: 737 kcal Süsivesikud: 108,0 g Valgud: 27,2 g Rasvad: 25,1 g			
K 04.12.24 Kana-köögiviljavorm (L,M)		100	120
broileri kintsuliha, suvikõrvits, porgand, porru, juust(L), muna(M), rapsiõli, köögikoor 15% (LV), maitseained			
Keedetud riis		100	120
Porgandi-õunasalat		50	75
porgand, õun, õunamahl, 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: 721 kcal Süsivesikud: 105,0 g Valgud: 27,5 g Rasvad: 25,4 g			

	Vanus	7-9	10-12
N 05.12.24 Majoneesiga üleküpsetatud kala (K)		100	120
<u>kalafilee(K)</u> , majonees (LV), köögikoor 15% (LV), mugulsibul, rapsiõli, maitseained, till			
Kartulipüree (L)		100	120
kartul, <u>piim 2,5%(L)</u> , <u>või 82%(L)</u>			
Kapsa-porgandisalat		50	75
kapsas, porgand, 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: 723 kcal			
Süsivesikud: 95,1 g			
Valgud: 30,4 g			
Rasvad: 27,0 g			
R 06.12.24 Kartuli-tomatisupp läätsedega, hapukoor (L)		200	250
sea- ja veisehakkliha, kartul, läätsed, porgand, sibul, küüslauk, purustatud tomat, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline			
Virsikuvaht, piim (L,G)		220	220
virsikukompott, <u>manna(G)</u> , suhkur, <u>piim 2,5%(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: 756 kcal			
Süsivesikud: 118,0 g			
Valgud: 29,5 g			
Rasvad: 21,4 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