

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM/LUISE 38

2. NÄDALA MENÜÜ

	Vanus	7-9	10-12
E 06.01.25 Hakkliha-koorekaste		100	120
sea-ja veisehakkliha, köögikoor 15% (LV), riisijahu, sibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline			
Keedetud makaron(G)		100	120
Peedisalat		50	75
keedetud peet, rapsiõli, maitseained			
Mahlajook, piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi		100	150
<u>Rukkileib(G), must vormileib(G), peenleib(G), sepik(G)</u>		20	20
Energia: 731 kcal			
Süsivesikud: 97,0 g			
Valgud: 27,1 g			
Rasvad: 28,4 g			
T 07.01.25 Kanaliha magushapus kastmes		100	120
broileri kintsuliha, porgand, paprika, ananass, tomatipasta, ketšup, maisitärklis, rapsiõli, maitseained			
Keedetud riis		100	120
Kaalika-porgandisalat		50	75
kaalikas, porgand, 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: 737 kcal			
Süsivesikud: 122,0 g			
Valgud: 22,5 g			
Rasvad: 21,3 g			
K 08.01.25 Värskekapsaborš, hapukoor (L)		200	250
sealiha, supikont, peet, kapsas, porgand, kartul, sibul, tomatipasta, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained			
Kohupiimakreem, moos (L)		120	120
<u>kohupiimapasta(L), rõõsk koor(L)</u> , suhkur, vanillisuhkur, aedmarjamoos			
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: 715 kcal			
Süsivesikud: 103,0 g			
Valgud: 30,4 g			
Rasvad: 24,4 g			

	Vanus	7-9	10-12
N 09.01.25 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>			
Hiinakapsa-porgandisalat		50	75
hiina kapsas, porgand, 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: 710 kcal			
Süsivesikud: 90,0 g			
Valgud: 30,8 g			
Rasvad: 28,3 g			

R 10.01.25 Kartuli-frikadellisupp (G,M,SR)		200	250
sea-ja veisehakkliha, <u>muna(M)</u> , <u>kuivikupuru(G)</u> , kartul, porgand, sibul, rapsiõli, <u>juurseller(SR)</u> , köögiviljapuljong, maitseained, maitseroheline			
Kirsikissell, vahukoor (L)		180	180
kirsid, kartulitärklis, suhkur, vanillisuhkur, <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: 713 kcal			
Süsivesikud: 111,0 g			
Valgud: 15,6 g			
Rasvad: 25,5 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