

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM/LUISE 38
51. NÄDALA MENÜÜ

	Vanus	7-9	10-12
E 15.12.25	Hakkliha-koorekaste	100	120
	sea-ja veisehakkliha, köögikoor 15% (LV), riisijahu, sibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline		
	Keedetud makaron(G)	100	120
	Kaalika-porgandisalat	50	75
	kaalikas, porgand, õunamahl, maitseained		
	Piparkook (G)	30	30
	Mahlajook, piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi	100	150
	Rukkileib(G), must vormileib(G), seemneleib(G), sepik(G)	20	20
	Energia: 779 kcal Süsivesikud: 104,0 g Valgud: 24,0 g Rasvad: 32,3 g		
T 16.12.25	Verivorst (G)	100	100
	<u>odrakruup(G)</u> , toiduveri, sealiha, seapekk, sibul, maitseained		
	Keedetud kartul	100	120
	Soe koorekaste	50	50
	köögikoor 15% (LV), riisijahu, rapsiõli, maitseained		
	Jõulusahvt/Pohlamoos	30	30
	Marineeritud kõrvits	50	50
	Jõulujook, piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi	100	150
	Rukkileib(G), must vormileib(G), seemneleib(G), sepik (G)	20	20
	Energia: 729 kcal Süsivesikud: 113,0 g Valgud: 22,6 g Rasvad: 22,9 g		
K 17.12.25	Hapukapsaborš, hapukoor (L)	200	250
	sealiha, supikont, hapukapsas, peet, kartul, porgand, sibul, tomatipasta, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained		
	Mangotarretis, vahukoor (L)	120	120
	mangopüree, suhkur, vanillisuhkur, želatiin, <u>köögikoor 31%(L)</u>		
	Mandariin	100	100
	Piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi	100	150
	Rukkileib(G), must vormileib(G), seemneleib(G), peenleib(G)	20	20
	Energia: 672 kcal Süsivesikud: 81,3 g Valgud: 24,4 g Rasvad: 29,6 g		

	Vanus	7-9	10-12
N 18.12.25 Bolognese kaste		100	120
sea-ja veisehakkliha, sibul, porgand, paprika, purustatud tomat, ketšup, rapsiõli, maisitärklis, maitseained			
Keedetud makaron(G)		100	120
Kapsa-porgandisalat		50	75
kapsas, porgand, rapsiõli, maitseained			
Piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi		100	150
Rukkileib(G), must vormileib(G), seemneleib(G), sepik(G)		20	20
Energia: 715 kcal			
Süsivesikud: 94,3 g			
Valgud: 25,1 g			
Rasvad: 29,1 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