

# JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM/LUISE 38

## 2. NÄDALA MENÜÜ

|                                                                                                                      | Vanus | 7-9 | 10-12 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-----|-------|
| E 05.01.26 <b>Hakkliha-koorekaste</b>                                                                                |       | 100 | 120   |
| sea-ja veisehakkliha, köögikoor 15% (LV), riisijahu, sibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline                    |       |     |       |
| <b>Keedetud makaron(G)</b>                                                                                           |       | 100 | 120   |
| <b>Peedisalat</b>                                                                                                    |       | 50  | 75    |
| keedetud peet, rapsiõli, maitseained                                                                                 |       |     |       |
| <b>Mahlajook, piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi</b>                                                                 |       | 100 | 150   |
| <b><u>Rukkileib(G), must vormileib(G), peenleib(G), sepik(G)</u></b>                                                 |       | 20  | 20    |
| Energia: 753 kcal                                                                                                    |       |     |       |
| Süsivesikud: 104,0 g                                                                                                 |       |     |       |
| Valgud: 28,4 g                                                                                                       |       |     |       |
| Rasvad: 27,5 g                                                                                                       |       |     |       |
| T 06.01.26 <b>Kanaliha magushapus kastmes</b>                                                                        |       | 100 | 120   |
| broileri kintsuliha, porgand, paprika, ananass, tomatipasta, ketšup, maisitärklis, rapsiõli, maitseained             |       |     |       |
| <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: 704 kcal                                                                                                    |       |     |       |
| Süsivesikud: 115,0 g                                                                                                 |       |     |       |
| Valgud: 22,4 g                                                                                                       |       |     |       |
| Rasvad: 20,6 g                                                                                                       |       |     |       |
| K 07.01.26 <b>Värskekapsaborš, hapukoor (L)</b>                                                                      |       | 200 | 250   |
| sealiha, supikont, peet, kapsas, porgand, kartul, sibul, tomatipasta, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained |       |     |       |
| <b>Kohupiimakreem, moos (L)</b>                                                                                      |       | 120 | 120   |
| <u>kohupiimapasta(L), rõõsk koor(L), suhkur, vanillisuhkur, aedmarjamoos</u>                                         |       |     |       |
| <b>Puuvili</b>                                                                                                       |       | 100 | 100   |
| <b><u>Rukkileib(G), must vormileib(G), seemneleib(G), sepik(G)</u></b>                                               |       | 20  | 20    |
| Energia: 681 kcal                                                                                                    |       |     |       |
| Süsivesikud: 92,8 g                                                                                                  |       |     |       |
| Valgud: 29,7 g                                                                                                       |       |     |       |
| Rasvad: 24,4 g                                                                                                       |       |     |       |

|                                                                                                    | Vanus | 7-9 | 10-12 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-----|-------|
| N 08.01.26 <b>Majoneesiga üleküpsetatud kala (K,M)</b>                                             |       | 100 | 120   |
| <u>kalafilee(K)</u> , majonees (LV,M), köögikoor 15% (LV), mugulsibul, rapsiõli, maitseained, till |       |     |       |
| <b>Kartulipüree (L)</b>                                                                            |       | 100 | 120   |
| kartul, <u>piim 2,5%(L)</u> , <u>või 82%(L)</u>                                                    |       |     |       |
| <b>Hiinakapsa-porgandisalat</b>                                                                    |       | 50  | 75    |
| hiina kapsas, porgand, 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: 685 kcal                                                                                  |       |     |       |
| Süsivesikud: 88,6 g                                                                                |       |     |       |
| Valgud: 29,3 g                                                                                     |       |     |       |
| Rasvad: 26,2 g                                                                                     |       |     |       |

|                                                                                                                                                                     |  |     |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----|-----|
| R 09.01.26 <b>Kartuli-frikadellisupp (G,M,SR)</b>                                                                                                                   |  | 200 | 250 |
| sea-ja veisehakkliha, <u>muna(M)</u> , <u>riivsai(G)</u> , kartul, porgand, sibul, rapsiõli, <u>juurseller(SR)</u> , köögiviljapuljong, maitseained, maitseroheline |  |     |     |
| <b>Saiavorm, piim (L,G,M)</b>                                                                                                                                       |  | 200 | 250 |
| <u>sai(G)</u> , keedis, <u>muna(M)</u> , suhkur, <u>või(L)</u> , <u>riivsai(G)</u> , <u>piim 2,5%(L)</u>                                                            |  |     |     |
| <b>Puuvili</b>                                                                                                                                                      |  | 100 | 100 |
| <b><u>Rukkileib(G), must vormileib(G), seemneleib(G), sepik(G)</u></b>                                                                                              |  | 20  | 20  |
| Energia: 739 kcal                                                                                                                                                   |  |     |     |
| Süsivesikud: 114,0 g                                                                                                                                                |  |     |     |
| Valgud: 21,7 g                                                                                                                                                      |  |     |     |
| Rasvad: 24,5 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