

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM/LUISE 38
3. NÄDALA MENÜÜ

		Vanus	7-9	10-12
E 12.01.26	Bolognese kaste		100	120
	sea-ja veisehakkliha, sibul, porgand, paprika, purustatud tomat, ketšup, rapsiõli, maisitärklis, maitseained, maitseroheline			
	Keedetud tatar		100	120
	Kapsa-peedisalat		50	75
	kapsas, keedetud peet, 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: 729 kcal Süsivesikud: 103,0 g Valgud: 2424 g Rasvad: 27,0 g			
T 13.01.26	Strooganov kanalihast		100	120
	broileri kintsuliha, köögikoor 15%(LV), maisitärklis, sibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline			
	Keedetud riis		100	120
	Hiina kapsa-porgandisalat		50	75
	hiina kapsas, porgand, 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: 706 kcal Süsivesikud: 103,0 g Valgud: 25,3 g Rasvad: 24,2 g			
K 14.01.26	Guljašš sealihast		100	120
	sealiha, sibul, tomatipasta, riisijahu, köögikoor 15%(LV), rapsiõli, maitseained, maitseroheline			
	Keedetud makaron (G)		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: 720 kcal Süsivesikud: 105,0 g Valgud: 27,5 g Rasvad: 24,7 g			

	Vanus	7-9	10-12
N 15.01.26 Kala-köögiljaroog tomatiga (K)		100	120
<u>kalafilee(K)</u> , sibul, porgand, paprika, purustatud tomat, ketšup, maisitärklis, rapsiõli, maitseained			
Kartulipüree (L)			
kartul, <u>piim 2,5%(L)</u> , <u>või 82%(L)</u>		100	120
Peedi-pirnisalat		50	75
keedetud peet, pirn, 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: 698 kcal			
Süsivesikud: 89,1 g			
Valgud: 31,2 g			
Rasvad: 26,3 g			
R 16.01.26 Minestrone hakklihaga, hapukoor (L,G)		250	250
sea- ja veisehakkliha, <u>makaron(G)</u> , kartul, porgand, hernes, sibul, tomatipasta, <u>hapukoor 20%(L)</u> , rapsiõli, maitseained			
Marjatarretis, vahukoor (L)		120	120
marjasegu, suhkur, vanillisuhkur, želatiin, <u>köögikoor 31%(L)</u>			
Puuvili		100	100
<u>Rukkileib(G), must vormileib(G), seemneleib(G), sepik (G)</u>		20	20
Energia: 663 kcal			
Süsivesikud: 96,2 g			
Valgud: 16,0 g			
Rasvad: 27,1 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