

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM/LUISE 38
4. NÄDALA MENÜÜ

		Vanus	7-9	10-12
E 19.01.26	Hakklihapada ubadega sea-ja veisehakkliha, purustatud tomat, rapsiõli, sibul, paprika, punane uba, küüslauk, maisitärklis, maitseained Keedetud makaron (G) Kapsa-porgandisalat kapsas, porgand, rapsiõli, maitseained Mahlajook, piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi Rukkileib(G), must vormileib(G), seemneleib(G), sepik(G) Energia: 728 kcal Süsivesikud: 104,0 g Valgud: 26,2 g Rasvad: 26,4 g		100	120
			100	120
			50	75
			100	150
			20	20
T 20.01.26	Sealiha sinepikastmes (S) sealiha, köögikoor 15%(LV), <u>sinep(S)</u> , riisijahu, sibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline Keedetud riis Hiinakapsa-peedi-õunasalat hiina kapsas, keedetud peet, õun, rapsiõli, maitseained Puuvili Piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi Rukkileib(G), must vormileib(G), seemneleib(G), sepik (G) Energia: 743 kcal Süsivesikud: 109,0 g Valgud: 24,4 g Rasvad: 26,8 g		100	120
			100	120
			50	75
			100	100
			100	150
			20	20
K 21.01.26	Kuldne kalasupp, hapukoor (K,L) <u>kalafilee(K)</u> , kartul, suvikõrvits, tomat, sibul, porru, küüslauk, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline Kohupiimavorm, kissell (G,L,M) <u>kohupiimapasta 3%(L)</u> , <u>hapukoor 20%(L)</u> , <u>muna(M)</u> , suhkur, <u>manna(G)</u> , <u>või(L)</u> , <u>riivsai(G)</u> , kirsimahl, kartulitärklis Puuvili Rukkileib(G), vormileib(G), seemneleib(G), peenleib(G), Energia: 725 kcal Süsivesikud: 99,6 g Valgud: 31,1 g Rasvad: 24,7 g		200	250
			200	200
			100	100
			20	30

	Vanus	7-9	10-12
N 22.01.26 Azuu kanalihaga		100	120
broileri kintsuliha, tomatipasta, marineeritud kurk, paprika, sibul, küüslauk, riisijahu, rapsiõli, maitseained			
Kartulipüree (L)		100	120
kartul, <u>piim 2,5%(L), või 82%(L)</u>			
Peedi-pirnisalat		50	75
keedetud peet, pirn, 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: 689 kcal Süsivesikud: 97,8 g Valgud: 29,0 g Rasvad: 22,9 g			
R 23.01.26 Kana-kartuli-riisisupp, hapukoor (L)		200	250
broilerikints, kartul, porgand, sibul, riis, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline			
Kamavaht, moos (L,G)		120	120
maitsestatamata jogurt 2,5%(LV), <u>köögikoor 31%(L)</u> , suhkur, vanillisuhkur, <u>kamajahu(G)</u> , aedmarjamoos			
Puuvili		100	100
<u>Rukkileib(G), must vormileib(G), seemneleib(G), sepik (G)</u>		20	20
Energia: 665 kcal Süsivesikud: 97,0 g Valgud: 15,4 g Rasvad: 26,5 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