

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM/LUISE 38
5. NÄDALA MENÜÜ

		Vanus	7-9	10-12
E 26.01.26	Hakkliha-köögiljapajaroog		100	120
	sea-ja veisehakkliha, purustatud tomat, porgand, ketšup, porru, maisitärklis, rapsiõli, maitseained			
	Keedetud tatar		100	120
	Peedi-õunasalat		50	75
	keedetud peet, õun, 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: 774 kcal Süsivesikud: 113,0 g Valgud: 31,3 g Rasvad: 25,2 g			
T 27.01.26	Kurzeme strooganov		100	120
	sealiha, köögikoor 15%(LV), sibul, marineeritud kurk, maisitärklis, maitseained			
	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: 738 kcal Süsivesikud: 114,0 g Valgud: 28,2 g Rasvad: 22,7 g			
K 28.01.26	Koorene kanahautis kapsaga (SR)		100	120
	broileri kintsuliha, kapsas, <u>varsseller(SR)</u> , köögikoor15%(LV)			
	Keedetud kartul		100	120
	Hiinakapsa-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: 724 kcal Süsivesikud: 113,0 g Valgud: 24,7 g Rasvad: 22,5 g			

	Vanus	7-9	10-12
N 29.01.26 Kalavorm köögiviljaga (K,M,L)		100	120
<u>kalafilee(K)</u> , porgand, suvikõrvits, porru, köögikoor 15%(LV), <u>muna(M)</u> , <u>juust(L)</u> , rapsiõli, maitseained, till			
Kartulipüree (L)		100	120
kartul, <u>piim 2,5%(L)</u> , <u>või 82%(L)</u>			
Marineeritud kurk		50	75
<u>Piim 2,5%(L)</u>, keefir 2,5%(L), vesi		100	150
<u>Rukkileib(G)</u>, must vormileib(G), seemneleib(G), sepik(G)		20	20
Energia: 675 kcal			
Süsivesikud: 91,4 g			
Valgud: 30,8 g			
Rasvad: 23,0 g			
R 30.01.26 Talupojasupp, hapukoor (G,L)		200	250
sealiha, supikont, kartul, porgand, mugulsibul, kaalikas, <u>odrakruup(G)</u> , rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline			
Kakaokissell, moos (L)		180	180
<u>piim 2,5%(L)</u> , suhkur, vanillisuhkur, kakaopulber, kartulitärklis, aedmarjamoos			
Puuvili		100	100
<u>Rukkileib(G)</u>, must vormileib(G), seemneleib(G), sepik(G)		20	20
Energia: 690 kcal			
Süsivesikud: 106,0 g			
Valgud: 21,3 g			
Rasvad: 23,6 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