

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM/LUISE 38
6. NÄDALA MENÜÜ

	Vanus	7-9	10-12
E 02.02.26 Singi-koorekaste		100	120
keedusink, köögikoor 15% (LV), riisijahu, sibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline			
Keedetud makaron (G)		100	120
Kapsa-porgandisalat		50	75
kapsas, porgand, 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: 747 kcal Süsivesikud: 110,0 g Valgud: 28,8 g Rasvad: 24,7 g			
T 03.02.26 Makaronid hakklihaga (G)		200	300
sea-ja veisehakkliha, makaron(G), mugulsibul, rapsiõli			
Peedi-õunasalat		50	75
keedetud peet, õun, 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: 715 kcal Süsivesikud: 116,0 g Valgud: 23,3 g Rasvad: 21,9 g			
K 04.02.26 Peedisupp sealiha ja munaga, hapukoor (M,L)		200	250
sealiha, supikont, peet, kartul, sibul, tomatipasta, muna(M), rapsiõli, hapukoor 20%(L), maitseained, maitseroheline			
Magus riisipuder kisselliga (L)		230	230
piim 2,5%(L), pudruriis, või(L), suhkur, kirsimahl, kartulitärklis			
Puuvili		100	100
<u>Rukkileib(G), must vormileib(G), seemneleib(G), sepik(G)</u>		20	30
Energia: 755 kcal Süsivesikud: 119,0 g Valgud: 19,5 g Rasvad: 24,4 g			

	Vanus	7-9	10-12
N 05.02.26 Guljašš kalafileest (K)		100	120
<u>kalafilee(K)</u> , köögikoor 15% (LV), tomatipasta, sibul, maisitärklis, maitseained			
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), keefir 2,5%(L), vesi</u>		100	150
<u>Rukkileib(G), must vormileib(G), seemneleib(G), sepik(G)</u>		20	20
Energia: 688 kcal			
Süsivesikud: 90,5 g			
Valgud: 28,9 g			
Rasvad: 25,5 g			

R 06.02.26 Seljanka, hapukoor (L)		200	250
sealiha, poolsuitsuvorst, keeduvorst, suitsukont, kartul, marineeritud kurk, tomatipasta, mugulsibul, <u>hapukoor 20%(L)</u> , rapsiõli, maitseained, maitseroheline			
Jogurti-maasikatarretis, moos (L)		120	150
maitsestatamata jogurt 2,5% (LV), <u>köögikoor 31%(L)</u> , aedmaasikas, želatiin, suhkur, aedmarjamoos			
Puuvili		100	100
<u>Rukkileib(G), must vormileib(G), seemneleib(G), sepik(G)</u>		20	30
Energia: 625 kcal			
Süsivesikud: 89,5 g			
Valgud: 18,9 g			
Rasvad: 23,5 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