

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM/LUISE 38
10. NÄDALA MENÜÜ

	Vanus	7-9	10-12
E 02.03.26 Hakkliha-koorekaste		100	120
sea-ja veisehakkliha, köögikoor 15% (LV), riisijahu, sibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline			
Keedetud makaron(G)		100	120
Peedi-pirnisalat		50	75
keedetud peet, pirn, rapsiõli, maitseained			
Mahlajook, piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi		100	150
<u>Rukkileib(G), must vormileib(G), peenleib(G), sepik(G)</u>		20	20
Energia: 728 kcal Süsivesikud: 97,0 g Valgud: 26,9 g Rasvad: 28,3 g			
T 03.03.26 Sealiha-hapukapsapada õuntega		100	120
sealiha, hapukapsas, õun, porgand, rapsiõli, maitseained			
Keedetud kartul		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: 729 kcal Süsivesikud: 117,0 g Valgud: 23,0 g Rasvad: 22,4 g			
K 04.03.26 Värskekapsaborš, hapukoor (L)		200	250
sealiha, supikont, peet, kapsas, porgand, kartul, sibul, tomatipasta, rapsiõli, hapukoor 20%(L), maitseained			
Kohupiimakreem kisselliga (L)		180	180
<u>kohupiimapasta(L), rõõsk koor(L), suhkur, vanillisuhkur, kirsimahl, kartulitärklis</u>			
Puuvili		100	100
<u>Rukkileib(G), must vormileib(G), seemneleib(G), sepik(G)</u>		20	20
Energia: 627 kcal Süsivesikud: 98,2 g Valgud: 22,9 g Rasvad: 19,2 g			

	Vanus	7-9	10-12
N 05.03.26 Guljašš kalafilee(K)		100	120
<u>kalafilee(K)</u> , köögikoor 15% (LV), tomatipasta, mugulsibul, maisitärklis, rapsiõli, maitseained			
Kartulipüree (L)		100	120
kartul, <u>piim 2,5%(L)</u> , <u>või 82%(L)</u>			
Hiinakapsa-porgandisalat		50	75
hiina kapsas, porgand, 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: 94,3 g			
Valgud: 30,9 g			
Rasvad: 23,5 g			

R 06.03.26 Kana-kartuli-riisisupp, hapukoor (L,SR)		200	250
broilerikints, kartul, porgand, mugulsibul, <u>juurseller(SR)</u> , riis,			
Maasika-õunakrõbedik, piim (G, L)		180	220
maasikad, õunad, <u>nisujahu (G)</u> , kaerahelbed, suhkur, <u>või (L)</u> , <u>piim 2,5%(L)</u>			
Puuvili		100	100
<u>Rukkileib(G), must vormileib(G), seemneleib(G), sepik(G)</u>		20	20
Energia: 710 kcal			
Süsivesikud: 107,7 g			
Valgud: 16,0 g			
Rasvad: 26,3 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