

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM/Luise 38

7. NÄDALA MENÜÜ

	Vanus	7-9	10-12
E 09.02.26 Hakklihapada valgete ubadega		100	120
sea-ja veisehakkliha, valge uba tomatikastmes, porgand, sibul, küüslauk, tomatipasta, maisitärklis, rapsiõli, maitseained			
Keedetud tatar		100	120
Kaalika-porgandisalat		50	75
kaalikas, porgand, õunamahl, maitseained			
Mahlajook, piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi		100	150
<u>Rukkileib(G), vormileib(G), seemneleib(G), sepik(G)</u>		20	20
Energia: 721 kcal Süsivesikud: 105,0 g Valgud: 22,8 g Rasvad: 25,9 g			
T 10.02.26 Koorene kanakaste karriga		100	120
broileri kintsuliha, köögikoor 15%(LV), maisitärklis, mugulsibul, karripulber, rapsiõli, maitseained			
Keedetud riis		100	120
Peedi-pirnisalat		50	75
keedetud peet, pirn, rapsiõli, maitseained			
Puuvili		100	100
<u>Piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi</u>		100	150
<u>Rukkileib(G), vormileib(G), seemneleib(G), sepik(G)</u>		20	20
Energia: 738 kcal Süsivesikud: 108,0 g Valgud: 27,3 g Rasvad: 25,5 g			
K 11.02.26 Hautatud sealiha porgandiga koorekastmes		100	120
sealiha, porgand, mugulsibul, köögikoor 15% (LV), riisijahu, rapsiõli, maitseained			
Keedetud makaron(G)		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), vormileib(G), seemneleib(G), sepik(G)</u>		20	20
Energia: 721 kcal Süsivesikud: 102,0 g Valgud: 24,4 g Rasvad: 27,3 g			

	Vanus	7-9	10-12
N 12.02.26 Kanakotlet (G,M,SR,L,S)		50	50
broileriliha, <u>muna(M)</u> , <u>riivsai(G)</u> , mugulsibul, küüslauk, <u>seller(SR)</u> , <u>piim(L)</u> , <u>sinep(S)</u> , maitseained			
Keedetud kartul		100	120
Külm jogurti-majoneesikaste (L,M,S)		50	50
<u>maitsestatamata jogurt 3%(L)</u> , <u>majonees(M,S,L)</u> , maitseained			
Hiinakapsa-porgandisalat		50	75
hiina kapsas, porgand, rapsiõli, maitseained			
Mahlajook, <u>piim 2,5%(L)</u>, <u>keefir 2,5%(L)</u>, vesi		100	150
Kohupiima-kirsikringel (G,L,M)		75	75
<u>nisujahu(G)</u> , kirsimoos, <u>kohupiim 7%(L)</u> , suhkur, kakaopulber, rosin, margariin, pärm, <u>muna(M)</u> , maitseained			
<u>Rukkileib(G)</u>, <u>vormileib(G)</u>, <u>seemneleib(G)</u>, <u>sepik(G)</u>		20	20
Energia: 717 kcal Süsivesikud: 99,4 g Valgud: 22,1 g Rasvad: 27,9 g			
R 13.02.26 Kana-kartuli-tomatisupp, hapukoor (L,SR)		200	250
broilerikints, kartul, porgand, mugulsibul, <u>juurseller(SR)</u> , purustatud tomat, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained			
Marja-odrajahuvaht, piim (G,L)		200	200
marjasegu, <u>odrajahu(G)</u> , suhkur, <u>piim 2,5%(L)</u>			
Puuvili		100	100
<u>Rukkileib(G)</u>, <u>vormileib(G)</u>, <u>seemneleib(G)</u>, <u>sepik(G)</u>		20	20
Energia: 693 kcal Süsivesikud: 108,0 g Valgud: 20,5 g Rasvad: 23,0 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