

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM/LUISE 38
8. NÄDALA MENÜÜ

		Vanus	7-9	10-12
E 16.02.26	Tomatine hakklihakaste sea-ja veisehakkliha, tomatipasta, köögikoor 15%(LV), riisijahu, sibul, rapsiõli, maitseained Keedetud makaron (G) Peedi-õunasalat keedetud peet, õun, rapsiõli, maitseained Mahlajook, piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi Rukkileib(G), must vormileib(G), peenleib(G), sepik(G) Energia: 699 kcal Süsivesikud: 98,0 g Valgud: 26,4 g Rasvad: 25,6 g		100	120
			100	120
			50	75
			100	150
			20	20
	VASTLAPÄEV			
T 17.02.26	Hernesupp sealihaga (G) sealiha, suitsukont, hernes, <u>odrakruup(G)</u> , porgand, mugulsibul, rapsiõli, maitseained Vastlakukkel (L,G) <u>nisujahu(G)</u> , suhkur, <u>rõõsk koor 35%(L)</u> , margariin, pärm, rapsiõli, maitseained Puuvili Mahlajook, vesi Rukkileib(G), must vormileib(G), seemneleib(G), sepik(G) Energia: 684 kcal Süsivesikud: 104,0 g Valgud: 25,1 g Rasvad: 22,2 g		100	120
			100	120
			50	75
			100	150
			20	20
K 18.02.26	Rassolnik, hapukoor (L,G) sealiha, supikont, kartul, porgand, sibul, marineeritud kurk, <u>odrakruup(G)</u> , rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained Kohupiimakreem kakaoga (L), moos <u>kohupiimapasta maitsestatamata 3%(L)</u> , kakao, suhkur, <u>piim</u> <u>2,5%(L)</u> , aedmarjamoos Puuvili Rukkileib(G), must vormileib(G), peenleib(G), sepik(G) Energia: 670 kcal Süsivesikud: 94,5 g Valgud: 28,0 g Rasvad: 23,4 g		200	250
			120	120
			100	100
			20	20

		Vanus	7-9	10-12
N 19.02.26	Kala-tomativormiroog (K)		100	120
	<u>kalafilee(K)</u> , tomat, sibul, köögikoor 15% (LV), rapsiõli, maisitärklis, maitseained, till			
	Kartulipüree (L)		100	120
	kartul, <u>piim 2,5%(L)</u> , <u>või 82%(L)</u>			
	Hiina kapsa-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: 679 kcal			
	Süsivesikud: 90,3 g			
	Valgud: 26,2 g			
	Rasvad: 26,0 g			
R 20.02.26	Kanaliha koorekastmes		100	120
	broileri kintsuliha, köögikoor 15%(LV), mugulsibul, riisijahu, rapsiõli, maitseained			
	Keedetud riis		100	120
	Kapsa-porgandisalat		50	75
	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), peenleib(G), sepik(G)</u>		20	20
	Energia: 692 kcal			
	Süsivesikud: 110,0 g			
	Valgud: 23,9 g			
	Rasvad: 20,8 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