

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM/LUISE 38
11. NÄDALA MENÜÜ

	Vanus	7-9	10-12
E 09.03.26 Bolognese kaste		100	120
sea-ja veisehakkliha, sibul, porgand, paprika, purustatud tomat, ketšup, rapsiõli, maisitärklis, maitseained, maitseroheline			
Keedetud tatar		100	120
Kapsa-peedisalat		50	75
kapsas, keedetud peet, 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: 732 kcal Süsivesikud: 109,0 g Valgud: 25,0 g Rasvad: 24,8 g			
T 10.03.26 Koorene kanahautis kapsaga (SR)		100	120
broileri kintsuliha, kapsas, <u>varsseller(SR)</u> , köögikoor15%(LV), rapsiõli, maitseained			
Keedetud kartul		100	120
Hiina kapsa-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: 681 kcal Süsivesikud: 100,0 g Valgud: 23,9 g Rasvad: 23,8 g			
K 11.03.26 Guljašš sealihast		100	120
sealiha, sibul, tomatipasta, riisijahu, köögikoor 15%(LV), rapsiõli, maitseained			
Keedetud makaron (G)		100	120
Marineeritud kurk		50	75
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: 737 kcal Süsivesikud: 112,0 g Valgud: 27,6 g Rasvad: 23,7 g			

	Vanus	7-9	10-12
N 12.03.26 Tuunikalapasta (K,G)		200	250
<u>tuunikala(K), makaron(G)</u> , purustatud tomat, ketšup, porgand, paprika, sibul, küüslauk, rapsiõli, maitseained			
Peedi-pirnialat		50	75
keedetud peet, pirn, 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: 759 kcal			
Süsivesikud: 115,0 g			
Valgud: 35,9 g			
Rasvad: 20,5 g			
R 13.03.26 Seljanka, hapukoor (L)		250	300
sealiha, poolsuitsuvorst, keeduvorst, suitsukont, kartul, marineeritud kurk, tomatipasta, mugulsibul, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline			
Marjatarretis, vahukoor (L)		120	150
marjasegu, suhkur, vanillisuhkur, želatiin, <u>köögikoor 31%(L)</u>			
Puuvili		100	100
<u>Rukkileib(G), must vormileib(G), seemneleib(G), sepik (G)</u>		20	20
Energia: 646 kcal			
Süsivesikud: 89,3 g			
Valgud: 18,9 g			
Rasvad: 26,7 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