

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM/LUISE 38
36. NÄDALA MENÜÜ

	Vanus	7-9	10-12
K 02.09.26 Hakkliha-koorekaste		100	120
sea-ja veisehakkliha, köögikoor 15% (LV), riisijahu, sibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline			
Keedetud makaron(G)		100	120
Peedisalat		50	75
keedetud peet, rapsiõli, maitseained			
Mahlajook, piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi		100	150
Rukkileib(G), seemneleib(G), sepik(G)		20	20
Energia: 717 kcal Süsivesikud: 104,0 g Valgud: 24,9 g Rasvad: 24,9 g			
N 03.09.26 Koorene kanakaste karriga		100	120
broileri kintsuliha, köögikoor 15%(LV), maisitärklis, mugulsibul, karripulber, rapsiõli, maitseained			
Keedetud kartul		100	120
Hiinakapsa-porgandisalat		50	75
hiina kapsas, porgand, rapsiõli, maitseained			
Piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi		100	150
Rukkileib(G), seemneleib(G), sepik(G)		20	20
Energia: 739 kcal Süsivesikud: 105,0 g Valgud: 25,6 g Rasvad: 26,2 g			
R 04.09.26 Värskekapsaborš, hapukoor (L)		200	250
sealiha, supikont, peet, kapsas, porgand, kartul, mugulsibul, tomatipasta, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline			
Kohupiimakreem, moos (L)		120	120
<u>kohupiimapasta(L)</u> , <u>rõõsk koor(L)</u> , suhkur, vanillisuhkur, aedmarjamoos			
Õun		100	100
Rukkileib(G), seemneleib(G), sepik(G)		20	20
Energia: 619 kcal Süsivesikud: 90,1 g Valgud: 24,0 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