

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM
36. NÄDALA MENÜÜ

	Vanus	7-9	10-15	16-19
K 02.09.26 Hakkliha-koorekaste		100	150	150
sea-ja veisehakkliha, köögikoor 15% (LV), riisijahu, sibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline				
Keedetud makaron(G), keedetud tatar		100	150	150
Hiina kapsas, porgand, keedetud peet, marineeritud kurk, maitseroheline		50	75	100
Kastmevalik salatile		10	15	15
Tee sidruniga, piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi		100	150	200
<u>Rukkileib(G), seemneleib(G), sepik(G)</u>		20	30	40
Energia: 766 kcal Süsivesikud: 107,0 g Valgud: 28,7 g Rasvad: 27,8 g				
Risoto kanalihaga		200	250	300
broileri kintsuliha, riis, porgand, hernes, sibul, mais, rapsiõli, maitseained				
Köögiljaraguu		200	250	300
kartul, kaalikas, kapsas, mugulsibul, porgand, rapsiõli, maitseained				
N 03.09.26 Koorene kanakaste karriga		100	150	150
broileri kintsuliha, köögikoor 15%(LV), maisitärklis, mugulsibul, karripulber, rapsiõli, maitseained				
Keedetud kartul, keedetud riis		100	150	150
Hiina kapsas, porgand, värske kurk, marineeritud kõrvits, maitseroheline		50	75	100
Kastmevalik salatile		10	15	15
Seemnesegu		20	20	20
<u>Piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi</u>		100	150	200
<u>Rukkileib(G), seemneleib(G), sepik(G)</u>		20	30	40
Energia: 769 kcal Süsivesikud: 106,0 g Valgud: 27,2 g Rasvad: 28,7 g				
Sealiha-hapukapsapada õuntega		120	150	150
sealiha, hapukapsas, õun, porgand, rapsiõli, maitseained				
Tatrahautis valgete ubadega		200	250	300
tatar, valged oad tomatikastmes, porgand, mugulsibul, rapsiõli, maitseained				

	Vanus	7-9	10-15	16-19
R 04.09.26 Värskekapsaborš, hapukoor (L)		200	300	300
sealiha, supikont, peet, kapsas, porgand, kartul, mugulsibul, tomatipasta, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline				
Kohupiimakreem, moos (L)		120	140	140
<u>kohupiimapasta(L)</u> , <u>rõõsk koor(L)</u> , suhkur, vanillisuhkur, aedmarjamoos				
Õun		100	100	100
<u>Rukkileib(G), seemneleib(G), sepik(G)</u>		20	30	40
Energia: 619 kcal Süsivesikud: 90,1 g Valgud: 24,0 g Rasvad: 20,8 g				
Köögililjasupp punaste ubadega, hapukoor (L)		200	300	300
kartul, mugulsibul, porgand, punane uba, marineeritud kurk, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline				

Toiduenergia koos toitaineatega on arvutatud 2.vanuseastme (10-15 aastased) normide järgi.

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