

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM/LUISE 38
37. NÄDALA MENÜÜ

		Vanus	7-9	10-12
E 07.09.26	Bolognese kaste		100	120
	sea-ja veisehakkliha, sibul, porgand, paprika, purustatud tomat, ketšup, rapsiõli, maisitärklis, maitseained,			
	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), seemneleib(G), sepik(G)</u>		20	20
	Energia: 743 kcal Süsivesikud: 111,0 g Valgud: 25,1 g Rasvad: 25,0 g			
T 08.09.26	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			
	Banaan		100	100
	<u>Piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi</u>		100	150
	<u>Rukkileib(G), seemneleib(G), sepik(G)</u>		20	20
	Energia: 756 kcal Süsivesikud: 107,0 g Valgud: 27,8 g Rasvad: 27,1 g			
K 09.09.26	Guljašš sealihast		100	120
	sealiha, sibul, tomatipasta, riisijahu, köögikoor 15%(LV), rapsiõli, maitseained			
	Keedetud kuskuss (G)		100	120
	Marineeritud kurk		50	75
	Pirn		100	100
	<u>Piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi</u>		100	150
	<u>Rukkileib(G), seemneleib(G), sepik(G)</u>		20	20
	Energia: 723 kcal Süsivesikud: 110,0 g Valgud: 27,0 g Rasvad: 23,3 g			

	Vanus	7-9	10-12
N 10.09.26 Küpsetatud kala koorekastmes (K)		100	120
<u>kalafilee(K)</u> , sibul, marineeritud kurk, köögikoor 15% (LV), maisitärklis, maitseained, till			
Kartulipüree (L), keedetud riis		100	120
kartul, <u>piim 2,5%(L), või 82%(L)</u>			
Hiinakapsa-tomatisalat		50	75
hiina kapsas, tomat, rapsiõli, maitseained			
<u>Piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi</u>		100	150
<u>Rukkileib(G), seemneleib(G), sepik(G)</u>		20	20
Energia: 717 kcal Süsivesikud: 91,3 g Valgud: 29,7 g Rasvad: 28,2 g			
R 11.09.26 Seljanka, hapukoor (L)		250	300
sealiha, poolsuitsuvorst, keeduvorst, suitsukont, kartul, marineeritud kurk, tomatipasta, sibul, rapsiõli, <u>hapukoor</u> <u>20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline			
Marjatarretis, vahukoor (L)		120	150
marjasegu, suhkur, vanillisuhkur, želatiin, <u>köögikoor 31%(L)</u>			
Õun		100	100
<u>Rukkileib(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