

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM/LUISE 38
38. NÄDALA MENÜÜ

		Vanus	7-9	10-12
E 14.09.26	Hakklihapada ubadega		100	120
	sea-ja veisehakkliha, purustatud tomat, rapsiõli, sibul, paprika, punane uba, küüslauk, maisitärklis, maitseained			
	Keedetud makaron (G)		100	120
	Kapsa-porgandisalat		50	75
	kapsas, porgand, 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: 749 kcal Süsivesikud: 109,0 g Valgud: 26,3 g Rasvad: 26,4 g			
T 15.09.26	Sealiha mädarõikakastmes		100	120
	sealiha, köögikoor 15%(LV), mugulsibul, mädarõigas, riisijahu, rapsiõli			
	Keedetud kartul		100	120
	Peedi-pirnisalat		50	75
	keedetud peet, pirn, rapsiõli, maitseained			
	Ploomid		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: 724 kcal Süsivesikud: 106,0 g Valgud: 25,0 g Rasvad: 25,4 g			
K 16.09.26	Hautatud kanaliha köögiviljaga		100	120
	broileri kintsuliha, porgand, lillkapsas, mugulsibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline			
	Keedetud makaron(G)		120	120
	Hiinakapsa-kurgisalat		50	75
	hiina kapsas, värske kurk, rapsiõli, maitseained			
	Pirn		100	100
	<u>Rukkileib(G), seemneleib(G), sepik(G)</u>		20	20
	Energia: 705 kcal Süsivesikud: 102,0 g Valgud: 23,8 g Rasvad: 25,3 g			

	Vanus	7-9	10-12
N 17.09.26 Azuu kanalihaga		100	120
broileri kintsuliha, tomatipasta, marineeritud kurk, paprika, sibul, küüslauk, riisijahu, rapsiõli, maitseained			
Kartulipüree (L)		100	120
kartul, <u>piim 2,5%(L), või 82%(L)</u>			
Hiinakapsa-porgandisalat		50	75
hiina kapsas, porgand, 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: 658 kcal			
Süsivesikud: 91,5 g			
Valgud: 25,6 g			
Rasvad: 23,5 g			
R 18.09.26 Kuldne kalasupp, hapukoor (K,L)		200	250
<u>kalafilee(K)</u> , kartul, suvikõrvits, tomat, mugulsibul, porru, küüslauk, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, till			
Kamavaht, moos (L,G)		100	120
maitsestatamata jogurt 2,5%(LV), <u>köögikoor 31%(L)</u> , suhkur, vanillisuhkur, <u>kamajahu(G)</u> , aedmarjamoos			
Õun		100	100
<u>Rukkileib(G), seemneleib(G), sepik(G)</u>		20	20
Energia: 677 kcal			
Süsivesikud: 96,9 g			
Valgud: 22,2 g			
Rasvad: 24,9 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