

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM/LUISE 38
39. NÄDALA MENÜÜ

		Vanus	7-9	10-12
E 21.09.26	Hakkliha-köögiviljapajaroog		100	120
	sea-ja veisehakkliha, purustatud tomat, porgand, ketšup, porru, maisitärklis, rapsiõli, maitseained			
	Keedetud tatar		100	120
	Peedi-õunasalat		50	75
	keedetud peet, õun, 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: 758 kcal Süsivesikud: 113,0 g Valgud: 29,9 g Rasvad: 24,0 g			
T 22.09.26	Hautatud kanaliha köögivilja ja kikerhernega		100	120
	broileri kintsuliha, kikerhernes, porgand, kapsas, mugulsibul, rapsiõli, maitseained			
	Keedetud riis		100	120
	Kaalika-porgandisalat		50	75
	kaalikas, porgand, õunamahl, 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: 744 kcal Süsivesikud: 126,0 g Valgud: 29,0 g Rasvad: 18,1 g			
K 23.09.26	Kurzeme strooganov		100	120
	seakaelakarbonaad, köögikoor 15%(LV), mugulsibul, marineeritud kurk, maisitärklis, rapsiõli, maitseained			
	Keedetud kartul		100	120
	Hiinakapsa-tomatisalat		50	75
	hiina kapsas, tomat, rapsiõli, maitseained			
	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: 738 kcal Süsivesikud: 108,0 g Valgud: 30,0 g Rasvad: 24,2 g			

	Vanus	7-9	10-12
N 24.09.26 Kalavorm juustukastmega (K,L)		100	120
<u>kalafilee(K)</u> , porgand, mugulsibul, köögikoor 15%(LV), <u>sulatatud juust 18%(L)</u> , maisitärklis, rapsiõli, till			
Kartulipüree (L)		100	120
kartul, <u>piim 2,5%(L)</u> , <u>või 82%(L)</u>			
Hiinakapsa-kurgisalat		50	75
hiina kapsas, värske kurk, 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: 644 kcal			
Süsivesikud: 87,7 g			
Valgud: 29,0 g			
Rasvad: 24,0 g			

	Vanus	7-9	10-12
R 25.09.26 Kana-kartuli-riisisupp, hapukoor (L,SR)		200	250
broilerikints, kartul, porgand, mugulsibul, <u>juurseller(SR)</u> , riis, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline			
Kohupiima-banaanivaht moosiga (L)		120	120
<u>kohupiimapasta 3%(L)</u> , <u>köögikoor 31%(L)</u> , banaan, suhkur, vanillisuhkur, aedmarjamoos			
Õun		100	100
<u>Rukkileib(G), seemneleib(G), sepik(G)</u>		20	20
Energia: 725 kcal			
Süsivesikud: 99,3 g			
Valgud: 30,9 g			
Rasvad: 24,8 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