

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM/LUISE 38
40. NÄDALA MENÜÜ

	Vanus	7-9	10-12
E 28.09.26 Singi-koorekaste		100	120
keedusink, köögikoor 15%(L), mugulsibul, riisijahu, rapsiõli, maitseained			
Keedetud tatar		100	120
Kapsa-kurgisalat		50	75
kapsas, värske kurk, 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: 769 kcal			
Süsivesikud: 110,0 g			
Valgud: 30,6 g			
Rasvad: 25,7 g			
T 29.09.26 Sealiha sinepikastmes (S)		100	120
seakaelakarbonaad, köögikoor 15%(LV), <u>sinep(S)</u> , riisijahu, mugulsibul, rapsiõli, maitseained			
Keedetud <u>makaron(G)</u>		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	30
Energia: 721 kcal			
Süsivesikud: 110,0 g			
Valgud: 26,5 g			
Rasvad: 22,5 g			
K 30.09.26 Värskekapsa-hakklihahautis		100	120
sea-ja veisehakkliha, kapsas, mugulsibul, rapsiõli, maitseained			
Keedetud kartul		100	120
Peedi-õunasalat		50	75
keedetud peet, õun, 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	30
Energia: 728 kcal			
Süsivesikud: 105 g			
Valgud: 24,3 g			
Rasvad: 26,9 g			

	Vanus	7-9	10-12
N 01.10.26 Kala-tomativormiroog (K)		100	120
<u>kalafilee(K)</u> , tomat, mugulsibul, köögikoor 15% (LV), rapsiõli, maisitärklis, maitseained, till			
Kartulipüree (L)		100	120
kartul, <u>piim 2,5%(L)</u> , <u>või 82%(L)</u>			
Kapsa-porgandisalat		50	75
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	30

Energia: 705 kcal

Süsivesikud: 90,1 g

Valgud: 28,5 g

Rasvad: 28,2 g

R 02.10.26 Peedi-hakklihasupp läätседega, hapukoor (L)		250	300
sea-ja veisehakkliha, kapsas, peet, porgand, läätsed, sibul,			
Magus riisipuder kisselliga (L)		200	230
<u>piim 2,5%(L)</u> , pudruriis, <u>või(L)</u> , suhkur, kirsimahl, kartulitärklis			
Õun		100	100
<u>Rukkileib(G), seemneleib(G), sepik(G)</u>		20	30

Energia: 763 kcal

Süsivesikud: 117,0 g

Valgud: 20,6 g

Rasvad: 26,2 g

Allergeenid on menüüs allakriipsutatud. Toidu(aine) nimetuse järel sulgudes allergeen:

G - gluteen; L - laktoos; K - kala; M - muna; S - sinep; SR - seller

(LV) - laktoosivaba