

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM/Luise 38
15. NÄDALA MENÜÜ

	Vanus	7-9	10-12
E 10.04.23 Hakklhapada valgete ubadega		100	120
sea-ja veisehakkliha, valge uba tomatikastmes, porgand, sibul, küüslauk, tomatipasta, maisitärklis, rapsiõli, maitseained			
Keedetud tatar		100	120
Kaalika-õunasalat		50	75
kaalikas, õun, õunamahl, maitseained			
Mahlajook, piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi		100	150
<u>Rukkileib(G), must vormileib(G), seemneleib(G), sepik(G)</u>		20	20
Energia: 763 kcal			
Süsivesikud: 112,0 g			
Valgud: 26,6 g			
Rasvad: 26,2 g			
T 11.04.23 Kurzeme strooganov		100	120
sealiha, köögikoor 15%(LV), sibul, marineeritud kurk, maisitärklis			
Keedetud makaron (G)		100	120
Peedi-porgandisalat		50	75
keedetud peet, porgand, rapsiõli, maitseained			
Puuvili		100	100
<u>Piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi</u>		100	150
<u>Rukkileib(G), must vormileib(G), seemneleib(G), sepik(G)</u>		20	20
Energia: 761 kcal			
Süsivesikud: 109,0 g			
Valgud: 27,8 g			
Rasvad: 26,6g			
K 12.04.23 Kana-köögiviljahautis		100	120
broileri kintsuliha, porgand, suvikõrvits, porrulauk, rapsiõli			
Keedetud riis		100	120
Kaalika-porgandisalat		50	75
kaalikas, porgand, õunamahl, maitseained			
Puuvili		100	100
<u>Piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi</u>		100	150
<u>Rukkileib(G), must vormileib(G), seemneleib(G), sepik(G)</u>		20	20
Energia: 733 kcal			
Süsivesikud: 114,0 g			
Valgud: 28,9 g			
Rasvad: 23,1 g			

	Vanus	7-9	10-12
N 13.04.23 Küpsetatud kala koorekastmes		100	120
<u>kalafilee</u> , mugulsibul, marineeritud kurk, k�ogikoor 15% (LV), maisitärklis, maitseained, till			
Keedetud kartul		100	120
Peedi-pirnialat		50	75
keedetud peet, pirn, rapsiõli, maitseained			
<u>Piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi</u>		100	150
<u>Rukkileib(G), must vormileib(G), seemneleib(G), sepik(G)</u>		20	20
Energia: 678 kcal			
Süsivesikud: 86,0 g			
Valgud: 29,0 g			
Rasvad: 26,1 g			
R 14.04.23 V�rskekapsabor�, hapukoor (L)		200	250
sealiha, supikont, peet, kapsas, porgand, kartul, sibul, tomatipasta, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained			
Kohupiima-banaanivaht moosiga (L)		130	130
<u>kohupiimapasta 3%(L)</u> , <u>k�ogikoor 31%(L)</u> , banaan, suhkur, vanillisuhkur, aedmarjamoos			
Puuvili		100	100
<u>Piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi</u>		100	150
<u>Rukkileib(G), must vormileib(G), seemneleib(G), peenleib(G), sepik (G)</u>		20	20
Energia: 716 kcal			
Süsivesikud: 102,0 g			
Valgud: 30,3 g			
Rasvad: 23,5g			

Allergeenid on men us alla kriipsutatud.

(L) - sisaldab laktoosi

(G) - sisaldab gluteeni

(LV) - laktoosivaba