

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM/LUISE 38  
20. NÄDALA MENÜÜ

		Vanus	7-9	10-12
E 15.05.23	<b>Hakklihapada ubadega</b>		100	120
	sea-ja veisehakkliha, purustatud tomat, rapsiõli, sibul, paprika, punane uba, küüslauk, maisitärklis, maitseained			
	<b>Keedetud makaron (G)</b>		100	120
	<b>Kapsa-porgandisalat</b>		50	75
	kapsas, porgand, rapsiõli, maitseained			
	<b>Mahlajook, piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi</b>		100	150
	<b><u>Rukkileib(G), must vormileib(G), seemneleib(G), sepik(G)</u></b>		20	20
	Energia: 739 kcal Süsivesikud: 106,0 g Valgud: 24,1 g Rasvad: 27,5 g			
T 16.05.23	<b>Sealiha sinepikastmes</b>		100	120
	sealiha, köögikoor 15%(LV), sinep, riisijahu, sibul, rapsiõli			
	<b>Keedetud kartul</b>		100	120
	<b>Peedi-pirnisalat</b>		50	75
	keedetud peet, pirn, rapsiõli, maitseained			
	<b>Puuvili</b>		100	100
	<b><u>Piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi</u></b>		100	150
	<b><u>Rukkileib(G), must vormileib(G), seemneleib(G), sepik (G)</u></b>		20	20
	Energia: 779 kcal Süsivesikud: 116,0 g Valgud: 25,7 g Rasvad: 27,5 g			
K 17.05.23	<b>Kana-kartuli-makaronisupp (G)</b>		200	250
	broilerikints, kartul, porgand, sibul, <u>makaron(G)</u> , rapsiõli, maitseained, maitseroheline			
	<b>Kamavaht, moos (L,G)</b>		120	120
	maitsestatamata jogurt 2,5%(LV), <u>köögikoor 31%(L)</u> , suhkur, vanillisuhkur, <u>kamajahu(G)</u> , õuna-aroniamoos			
	<b>Puuvili</b>		100	100
	<b><u>Piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi</u></b>		100	150
	<b><u>Rukkileib(G), must vormileib(G), seemneleib(G), sepik (G)</u></b>		20	20
	Energia: 753 kcal Süsivesikud: 111,0 g Valgud: 19,3 g Rasvad: 28,7 g			

		Vanus	7-9	10-12
N 18.05.23	<b>Guljašš kalafileest</b> <u>kalafilee</u> , köögikoor 15% (LV), tomatipasta, sibul, maisitärklis, rapsiõli, maitseained, till		100	120
	<b>Keedetud riis</b>		100	120
	<b>Porgandisalat</b> porgand, õunamahl, suhkur		50	75
	<b>Piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi</b>		100	150
	<b><u>Rukkileib(G), must vormileib(G), seemneleib(G), sepik (G)</u></b>		20	20
	Energia: 690 kcal Süsivesikud: 91,0 g Valgud: 32,5 g Rasvad: 24,1 g			
R 19.05.23	<b>Hakkliha-köögiviljasupp, hapukoor (L)</b> sea- ja veisehakkliha, lillkapsas, porgand, kartul, hernes, paprika, sibul, rapsiõli, <u>hapukoor 20%</u> , maitseained,		200	250
	<b>Mannavaht piimaga (L,G)</b> õunamahl, <u>manna(G)</u> , suhkur, <u>piim 2,5%(L)</u>		200	220
	<b>Puuvili</b>		100	100
	<b>Piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi</b>		100	150
	<b><u>Rukkileib(G), must vormileib(G), seemneleib(G), sepik (G)</u></b>		20	20
	Energia: 737 kcal Süsivesikud: 106,0 g Valgud: 21,1 g Rasvad: 28,1 g			

Allergeenid on menüüs alla kriipsutatud.

**(L) - sisaldab laktoosi**

**(G) - sisaldab gluteeni**

**(LV) - laktoosivaba**