

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM/LUISE 38
22. NÄDALA MENÜÜ

	Vanus	7-9	10-12
E 29.05.23 Singi-koorekaste		100	120
keedusink, köögikoor 15% (LV), riisijahu, sibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline			
Keedetud makaron (G)		100	120
Kapsa-porgandisalat		50	75
kapsas, porgand, rapsiõli, maitseained			
Piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi		100	150
Rukkileib(G), must vormileib(G), seemneleib(G), sepik(G)		20	20
Energia: 705 kcal			
Süsivesikud: 99,5 g			
Valgud: 28,7 g			
Rasvad: 24,5 g			
T 30.05.23 Sealiha-värskekapsapada		100	120
sealiha, kapsas, porgand, sibul, küüslauk, rapsiõli, maitseained			
Keedetud kartul		100	120
Peedi-pirnialat		50	75
keedetud peet, pirn, rapsiõli, maitseained			
Puuvili		100	100
Piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi		100	150
Rukkileib(G), must vormileib(G), seemneleib(G), sepik(G)		20	20
Energia: 701,0 kcal			
Süsivesikud: 100,0 g			
Valgud: 28,7 g			
Rasvad: 25,1 g			
K 31.05.23 Seljanka, hapukoor (L)		200	250
veiseliha, poolsuitsuvorst, keeduvorst, suitsukont, kartul, marineeritud kurk, tomatipasta, sibul, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u>			
Marjatarretis, vahukoor (L)		130	130
marjasegu, suhkur, vanillisuhkur, želatiin, <u>köögikoor 31%(L)</u>			
Puuvili		100	100
Piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi		100	150
Rukkileib(G), must vormileib(G), seemneleib(G),		20	20
Energia: 736 kcal			
Süsivesikud: 100,0 g			
Valgud: 22,5 g			
Rasvad: 30,2 g			

N 01.06.23	Kala-tomativormiroog	120	130
	<u>kalafilee</u> , tomat, mugulsibul, köögikoor 15% (LV), rapsiõli,		
	Keedetud riis	120	130
	Porgandi-nuikapsasalat	50	75
	porgand, nuikapsas, õunamahl, maitseained	10	10
	Piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi	100	150
	<u>Rukkileib(G), must vormileib(G), seemneleib(G),</u>	20	20
	Energia: 704 kcal		
	Süsivesikud: 96,0 g		
	Valgud: 26,1 g		
	Rasvad: 25,9 g		
		Vanus	7-9 10-12
R 02.06.23	Peedi-hakklisup, hapukoor (L)	200	250
	sea-ja veisehakkliha, kapsas, peet, porgand, kartul, sibul, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline		
	Magus riisipuder kisselliga (L)	200	220
	<u>piim 2,5%(L)</u> , pudruriis, <u>või(L)</u> , suhkur, kirsimahl, kartulitärklis		
	Puuvili	100	100
	Piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi	100	150
	<u>Rukkileib(G), must vormileib(G), seemneleib(G),</u>	20	20
	Energia: 756 kcal		
	Süsivesikud: 125,0 g		
	Valgud: 18,2 g		
	Rasvad: 23,8 g		

Allergeenid on menüüs alla kriipsutatud.

(L) - sisaldab laktoosi

(G) - sisaldab gluteeni

(LV) - laktoosivaba