

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM/Luise 38
23. NÄDALA MENÜÜ

	Vanus	7-9	10-12
E 05.06.23 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: 766 kcal			
Süsivesikud: 112,0 g			
Valgud: 27,1 g			
Rasvad: 26,2 g			
T 06.06.23 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 07.06.23 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 08.06.23 Kala-köögiviljaroog tomatiga		100	120
<u>kalafilee</u> , sibul, porgand, paprika, purustatud tomat, ketšup, maisitärklis, rapsiõli, 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: 697 kcal			
Süsivesikud: 93,0 g			
Valgud: 34,2 g			
Rasvad: 23,0 g			

R 09.06.23 Värskekapsa-hakklihasupp nuudlitega, hapukoor (L,G)		200	250
sea-ja veisehakkliha, kapsas, porgand, kartul, <u>nuudlid(G)</u> , sibul, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline			
Marjakissell, vahukoor (L)		130	130
marjasegu, suhkur, vanillisuhkur, kartulitärklis, <u>köögikoor 31%(L)</u>			
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: 767 kcal			
Süsivesikud: 114,0 g			
Valgud: 18,2 g			
Rasvad: 29,9g			

Allergeenid on menüüs alla kriipsutatud.

(L) - sisaldab laktoosi

(G) - sisaldab gluteeni

(LV) - laktoosivaba