

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM/LUISE 38  
14. NÄDALA MENÜÜ

	Vanus	7-9	10-12
<b>E 01.04.24 Singi-koorekaste</b>		100	120
keedusink, köögikoor 15% (LV), riisijahu, mugulsibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline			
<b>Keedetud makaron (G)</b>		100	120
<b>Porgandi-õunasalat</b>		50	75
porgand, õun, õunamahl, 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: 709 kcal Süsivesikud: 103,0 g Valgud: 26,4 g Rasvad: 23,7 g			
<b>T 02.04.24 Värskekapsa-hakklihahautis</b>		100	120
sea- ja veisehakkliha, kapsas, sibul, rapsiõli, maitseained			
<b>Keedetud kartul</b>		100	120
<b>Peedi-pirnialat</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: 731 kcal Süsivesikud: 107,0 g Valgud: 26,9 g Rasvad: 26,9 g			
<b>K 03.04.24 Seljanka, hapukoor (L)</b>		200	250
sealiha, poolsuitsuvorst, keeduvorst, suitsukont, kartul, marineeritud kurk, tomatipasta, mugulsibul, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline			
<b>Puuviljatarretis, vahukoor (L)</b>		130	130
virsi- ja kirsikompott, suhkur, želatiin, <u>köögikoor 31%(L)</u>			
<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: 729 kcal Süsivesikud: 94,2 g Valgud: 23,3 g Rasvad: 31,4 g			

	Vanus	7-9	10-12
<b>N 04.04.24 K<span>ü</span>psetatud kala koorekastmes (K)</b>		100	120
<u>kalafilee(K)</u> , sibul, marineeritud kurk, köögikoor 15% (LV), maisitärklis, maitseained, till			
<b>Keedetud riis</b>		100	120
<b>Peedi-kurgisalat</b>		50	75
keedetud peet, marineeritud kurk, rapsiõli, maitseained			
<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: 673 kcal			
Süsivesikud: 90,0 g			
Valgud: 28,3 g			
Rasvad: 24,6 g			

<b>R 05.04.24 Peedisupp sealiha ja munaga, hapukoor (M,L)</b>		200	250
sealiha, supikont, peet, kartul, sibul, tomatipasta, <u>muna(M)</u> , rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline			
<b>Magus riisipuder kisselliga (L)</b>		230	230
<u>piim 2,5%(L)</u> , pudruriis, <u>või(L)</u> , suhkur, kirsimahl, kartulitärklis			
<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: 742 kcal			
Süsivesikud: 120,0 g			
Valgud: 23,4 g			
Rasvad: 20,7 g			

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga. Allergeenid on menüüs allakriipsutatud. Toidu(aine) nimetuse järel sulgudes allergeen:

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

(LV) - laktoosivaba