

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM/Luise 38
15. NÄDALA MENÜÜ

	Vanus	7-9	10-12
E 08.04.24 Hakklihapada valgete ubadega		100	120
sea-ja veisehakkliha, valge uba tomatikastmes, porgand, sibul, küüslauk, tomatipasta, maisitärklis, rapsiõli, maitseained			
Keedetud tatar		100	120
Hiina kapsa-porgandisalat		50	75
hiina kapsas, porgand, rapsiõli, 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: 745 kcal Süsivesikud: 102,0 g Valgud: 26,6 g Rasvad: 27,7 g			
T 09.04.24 Kurzeme strooganov		100	120
sealiha, köögikoor 15%(LV), sibul, marineeritud kurk, maisitärklis, rapsiõli, maitseained			
Keedetud makaron(G)		100	120
Porgandi-õunasalat		50	75
porgand, õun, 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: 756 kcal Süsivesikud: 105,0 g Valgud: 29,7 g Rasvad: 27,5 g			
K 10.04.24 Kana-köögiviljahautis		100	120
broileri kintsuliha, porgand, suvikõrvits, porrulauk, rapsiõli			
Keedetud kartul		100	120
Hapukapsasalat		50	75
hapukapsas, sibul, porgand, 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: 728 kcal Süsivesikud: 106,0 g Valgud: 29,7 g Rasvad: 24,5 g			

	Vanus	7-9	10-12
N 11.04.24 Kala-köögiviljaroog tomatiga (K)		100	120
<u>kalafilee(K)</u> , sibul, porgand, paprika, purustatud tomat, ketšup, maisitärklis, rapsiõli, maitseained, till			
Keedetud riis		100	120
Peedi-pirnisalad		50	75
keedetud peet, pirn, rapsiõli, maitseained			
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: 687 kcal			
Süsivesikud: 95,0 g			
Valgud: 30,2 g			
Rasvad: 23,0 g			
R 12.04.24 Hernesupp sealihaga (G)		200	250
sealiha, suitsukont, hernes, <u>odrakruup(G)</u> , porgand, sibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline			
Kohupiimavorm, kissell (G,L,M)		200	200
<u>kohupiimapasta 3%(L)</u> , <u>hapukoor 20%(L)</u> , <u>muna(M)</u> , suhkur, <u>manna(G)</u> , <u>või(L)</u> , <u>riivsaia(G)</u> , kirsimahl, kartulitärklis			
Puuvili		100	100
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: 771kcal			
Süsivesikud: 116,0 g			
Valgud: 33,4 g			
Rasvad: 22,1 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