

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM/LUISE 38
16. NÄDALA MENÜÜ

		Vanus	7-9	10-12
E 15.04.24	Tomatine hakklihakaste sea-ja veisehakkliha, tomatipasta, köögikoor 15%(LV), riisijahu, sibul, rapsiõli, maitseained		100	120
	Keedetud makaron (G)		100	120
	Peedi-pirnialat keedetud peet, pirn, rapsiõli, maitseained		50	75
	Mahlajook, piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi		100	150
	Rukkileib(G), must vormileib(G), peenleib(G), sepik(G)		20	20
	Energia: 706 kcal Süsivesikud: 100,0 g Valgud: 26,6 g Rasvad: 25,3 g			
T 16.04.24	Hautatud sealiha porgandiga koorekastmes sealiha, porgand, sibul, köögikoor 15% (LV), riisijahu, rapsiõli, maitseained, maitseroheline		100	120
	Keedetud kartul		100	120
	Hiina kapsa-porgandisalat hiina kapsas, porgand, rapsiõli, maitseained		50	75
	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: 743 kcal Süsivesikud: 108,0 g Valgud: 28,0 g Rasvad: 25,7 g			
K 17.04.24	Rassolnik, hapukoor (L,G) sealiha, supikont, kartul, porgand, sibul, marineeritud kurk, odrakruup(G), rapsiõli, hapukoor 20%(L), maitseained,		200	250
	Kohupiima-leivavaht, moos (G,L) kohupiim 0,1%(L), köögikoor 31%(L), riivleib(G), suhkur, vanillisuhkur, aedmarjamoos		120	120
	Puuvili		100	100
	Piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi		100	150
	Rukkileib(G), must vormileib(G), peenleib(G), sepik(G)		20	20
	Energia: 740 kcal Süsivesikud: 104,0 g Valgud: 28,6 g Rasvad: 26,1 g			

		Vanus	7-9	10-12
N 18.04.24	Küpsetatud kala koore-sinepikastmes (K,S) <u>kalafilee(K)</u> , köögikoor 15%(LV), <u>sinep(S)</u> , porgand, sibul, maisitärklis, rapsiõli, maitseained, till		100	120
	Keedetud riis		100	120
	Porgandi-õunasalat porgand, õun, õunamahl, maitseained		50	75
	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: 699 kcal Süsivesikud: 106,0 g Valgud: 28,7 g Rasvad: 20,2 g			
R 19.04.24	Hapukapsaborš, hapukoor (L) sealiha, supikont, hapukapsas, peet, kartul, porgand, sibul, tomatipasta, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline		200	250
	Marjakissell, vahukoor (L) marjasegu, suhkur, vanillisuhkur, kartulitärklis, <u>köögikoor 31%(L)</u>		200	200
	Puuvili		100	100
	Piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi		100	150
	<u>Rukkileib(G), must vormileib(G), peenleib(G), sepik(G)</u>		20	20
	Energia: 705 kcal Süsivesikud: 104,0 g Valgud: 20,4 g Rasvad: 26,2 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