

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM/LUISE 38
18. NÄDALA MENÜÜ

	Vanus	7-9	10-12
E 29.04.24 Hakkliha-koorekaste		100	120
sea-ja veisehakkliha, köögikoor 15% (LV), riisijahu, sibul			
Keedetud makaron(G)		100	120
Peedi-pirnisalat		50	75
keedetud peet, pirn, rapsiõli, maitseained			
Mahlajook, 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: 731 kcal			
Süsivesikud: 97,0 g			
Valgud: 27,1 g			
Rasvad: 28,4 g			
T 30.04.24 Värskekapsaborš, hapukoor (L)		250	250
sealiha, supikont, peet, kapsas, porgand, kartul, sibul, tomatipasta, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained			
Kohupiimakreem kakaoga (L), moos		120	120
<u>kohupiimapasta maitse.-ta 3%(L)</u> , kakao, suhkur, <u>piim 2,5%(L)</u> , aedmarjamoos			
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: 710 kcal			
Süsivesikud: 99,5 g			
Valgud: 29,8 g			
Rasvad: 25,4 g			
K 01.05.24 KEVADPÜHA			
N 02.05.24 Majoneesiga üleküpsetatud kala (K)		100	120
<u>kalafilee(K)</u> , majonees (LV), köögikoor 15% (LV), mugulsibul, rapsiõli, maitseained, till			
Keedetud riis		100	120
Hiinakapsa-porgandisalat		50	75
hiina kapsas, porgand, 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: 693 kcal			
Süsivesikud: 85,0 g			
Valgud: 31,0 g			
Rasvad: 27,7 g			

	Vanus	7-9	10-12
R 03.05.24 Kartuli-frikadellisupp (G,M,SR)		250	250
sea-ja veisehakkliha, <u>muna(M)</u> , <u>kuivikupuru(G)</u> , kartul, porgand, sibul, rapsiõli, <u>juurseller(SR)</u> , köögiviljapuljong, maitseained, maitseroheline			
Kissell kuivatatud puuviljast, vahukoor (L)		180	180
must ploom, kuivatatud aprikoos, rosin, kartulitärklis, suhkur, <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: 744 kcal			
Süsivesikud: 115,0 g			
Valgud: 16,7 g			
Rasvad: 26,9 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