

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM/LUISE 38  
19. NÄDALA MENÜÜ

		<b>Vanus</b>	<b>7-9</b>	<b>10-12</b>	
E 06.05.24	<p><b>Bolognese kaste</b> sea-ja veisehakkliha, sibul, porgand, paprika, purustatud tomat, ketšup, rapsiõli, maisitärklis, maitseained, maitseroheline</p> <p><b>Keedetud tatar</b></p> <p><b>Kapsa-peedisalat</b> kapsas, keedetud peet, rapsiõli, maitseained</p> <p><b>Mahlajook, piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi</b></p> <p><b><u>Rukkileib(G), must vormileib(G), seemneleib(G), sepik(G)</u></b></p> <p>Energia: 740 kcal Süsivesikud: 108,0 g Valgud: 25,6 g Rasvad: 25,5 g</p>	100	120	100	120
T 07.05.24	<p><b>Strooganov kanalihast</b> broileri kintsuliha, köögikoor 15%(LV), maisitärklis, sibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline</p> <p><b>Keedetud kartul</b></p> <p><b>Hiina kapsa-porgandisalat</b> hiina kapsas, porgand, rapsiõli, maitseained</p> <p><b>Puuvili</b></p> <p><b><u>Piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi</u></b></p> <p><b><u>Rukkileib(G), must vormileib(G), seemneleib(G), sepik (G)</u></b></p> <p>Energia: 726 kcal Süsivesikud: 100,0 g Valgud: 25,9 g Rasvad: 27,5 g</p>	100	120	100	120
K 08.05.24	<p><b>Guljašš sealihast</b> sealiha, sibul, tomatipasta, riisijahu, köögikoor 15%(LV), rapsiõli, maitseained, maitseroheline</p> <p><b>Keedetud makaron (G)</b></p> <p><b>Porgandi-õunasalat</b> porgand, õun, õunamahl, maitseained</p> <p><b>Puuvili</b></p> <p><b><u>Piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi</u></b></p> <p><b><u>Rukkileib(G), must vormileib(G), seemneleib(G), sepik (G)</u></b></p> <p>Energia: 718 kcal Süsivesikud: 104,0 g Valgud: 27,8 g Rasvad: 24,9 g</p>	100	120	100	120

	<b>Vanus</b>	<b>7-9</b>	<b>10-12</b>
N 09.05.24 <b>Kana-köögiviljavorm (L,M)</b>		100	120
broileri kintsuliha, suvikõrvits, porgand, porru, <u>juust(L)</u> , <u>muna(M)</u> , rapsiõli, köögikoor 15% (LV), maitseained, maitseroheline			
<b>Keedetud riis</b>		100	120
<b>Peedi-pirnialat</b>		50	75
keedetud peet, pirn, 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: 686 kcal Süsivesikud: 88,0 g Valgud: 30,6 g Rasvad: 26,1 g			
R 10.05.24 <b>Kalaseljanka, hapukoor (K,L)</b>		250	250
<u>kalafilee(K)</u> , kartul, marineeritud kurk, sibul, tomatipasta, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseroheline, maitseained			
<b>Mannavaht piimaga (L,G)</b>		200	200
kirsimahl, <u>manna(G)</u> , suhkur, <u>piim 2,5%(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: 699 kcal Süsivesikud: 108,0 g Valgud: 26,8 g Rasvad: 20,2 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