

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM/LUISE 38
20. NÄDALA MENÜÜ

		Vanus	7-9	10-12
E 13.05.24	Hakklihakaste läätsedega sea- ja veisehakkliha, läätsed, <u>köögikoor 15%(LV)</u> , riisijahu, sibul, rapsiõli, maitseained		100	120
	Keedetud makaron (G)		100	120
	Kapsa-porgandisalat kapsas, porgand, rapsiõli, maitseained		50	75
	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: 773 kcal Süsivesikud: 105,0 g Valgud: 30,0 g Rasvad: 28,8 g			
T 14.05.24	Sealiha sinepikastmes (S) sealiha, köögikoor 15%(LV), <u>sinep(S)</u> , riisijahu, sibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline		100	120
	Keedetud kartul		100	120
	Peedisalat keedetud peet, rapsiõli, maitseained		50	75
	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: 726 kcal Süsivesikud: 104,0 g Valgud: 24,3 g Rasvad: 27,0 g			
K 15.05.24	Minestrone hakklihaga, hapukoor (L,G) sea- ja veisehakkliha, <u>makaron(G)</u> , kartul, porgand, hernes, sibul, tomatipasta, <u>hapukoor 20%(L)</u> , rapsiõli, maitseained		200	250
	Kamavaht, moos (L,G) maitsestatamata jogurt 2,5%(LV), <u>köögikoor 31%(L)</u> , suhkur, vanillisuhkur, <u>kamajahu(G)</u> , aedmarjamoos		120	120
	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: 700 kcal Süsivesikud: 101,0 g Valgud: 18,0 g Rasvad: 28,2 g			

		Vanus	7-9	10-12
N 16.05.24	Guljašš kalafileest (K) <u>kalafilee(K)</u> , köögikoor 15%(LV), tomatipasta, sibul, maisitärklis, rapsiõli, maitseained, till Keedetud riis Hiinakapsa-porgandisalat hiina kapsas, porgand, rapsiõli, maitseained Piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi <u>Rukkileib(G), must vormileib(G), seemneleib(G), sepik (G)</u> Energia: 693 kcal Süsivesikud: 90,6 g Valgud: 34,7 g Rasvad: 23,4 g		100	120
			100	120
			50	75
			100	150
			20	20
R 17.05.24	Kana-kartuli-tomatisupp, hapukoor (L,SR) broilerikints, kartul, porgand, mugulsibul, <u>juurseller(SR)</u> , purustatud tomat, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained Maasika-õunakrõbedik, piim (G, L) maasikas, õun, <u>nisujahu(G)</u> , kaerahelbed, suhkur, <u>või(L)</u> , <u>piim 2,5%(L)</u> Puuvili Piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi <u>Rukkileib(G), must vormileib(G), seemneleib(G), sepik (G)</u> Energia: 770 kcal Süsivesikud: 112,0 g Valgud: 21,2 g Rasvad: 29,1 g		200	250
			180	180
			100	100
			100	150
			20	20

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