

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM/LUISE 38  
22. NÄDALA MENÜÜ

	Vanus	7-9	10-12
<b>E 27.05.24 Singi-koorekaste</b>		100	120
keedusink, köögikoor 15% (LV), riisijahu, mugulsibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline			
<b>Keedetud makaron (G)</b>		100	120
<b>Porgandisalat</b>		50	75
porgand, õunamahl, maitseained			
<b>Mahlajook, piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi</b>		100	150
<b><u>Rukkileib(G), must vormileib(G), seemneleib(G), sepik(G)</u></b>		20	20
Energia: 709 kcal Süsivesikud: 103,0 g Valgud: 26,4 g Rasvad: 23,7 g			
<b>T 28.05.24 Värskekapsa-hakklihahautis</b>		100	120
sea-ja veisehakkliha, kapsas, sibul, rapsiõli, maitseained			
<b>Keedetud kartul</b>		100	120
<b>Peedi-pirnialat</b>		50	75
keedetud peet, pirn, rapsiõli, maitseained			
<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: 701 kcal Süsivesikud: 101,0 g Valgud: 26,3 g Rasvad: 25,6 g			
<b>K 29.05.24 Seljanka, hapukoor (L)</b>		200	250
sealiha, poolsuitsuvorst, keeduvorst, suitsukont, kartul, marineeritud kurk, tomatipasta, mugulsibul, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline			
<b>Marjatarretis, vahukoor (L)</b>		130	130
marjasegu, suhkur, vanillisuhkur, želatiin, <u>köögikoor 31%(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: 729 kcal Süsivesikud: 94,2 g Valgud: 23,3 g Rasvad: 31,4 g			

	Vanus	7-9	10-12
<b>N 30.05.24 Majoneesiga üleküpsetatud kala (K)</b>		100	120
<u>kalafilee(K), majonees (LV), köögikoor 15% (LV), mugulsibul, rapsiõli, maitseained, till</u>			
<b>Keedetud riis</b>		100	120
<b>Hiinakapsa-porgandisalat</b>		50	75
hiina kapsas, porgand, 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: 695 kcal			
Süsivesikud: 88,1 g			
Valgud: 30,5 g			
Rasvad: 26,6 g			

<b>R 31.05.24 Külasupp, hapukoor (G,L)</b>		200	250
sealiha, supikont, kartul, porgand, kapsas, mugulsibul, <u>odrakruup(G), tomatipasta, rapsiõli, hapukoor 20%(L),</u>			
<b>Kohupiimakreem, moos (L)</b>		120	120
<u>kohupiimapasta(L), röösk koor(L), suhkur, vanillisuhkur, aedmarjamoos</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: 726 kcal			
Süsivesikud: 111,0 g			
Valgud: 24,3 g			
Rasvad: 23,3 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