

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM/Luise 38

23.-24. NÄDALA MENÜÜ

	Vanus	7-9	10-12
<b>E 03.06.24 Hakklihapada ubadega</b>		100	120
sea-ja veisehakkliha, purustatud tomat, rapsiõli, sibul, paprika, punane uba, küüslauk, maisitärklis, maitseained			
<b>Keedetud tatar</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: 746 kcal			
Süsivesikud: 106,0 g			
Valgud: 25,5 g			
Rasvad: 27,0 g			
<b>T 04.06.24 SPORDIPÄEV - TOITLUSTAMIST EI TOIMU</b>			
<b>K 05.06.24 Kana-köögiviljahautis</b>		100	120
broileri kintsuliha, porgand, suvikõrvits, porrulauk, rapsiõli			
<b>Keedetud kartul</b>		100	120
<b>Hiinakapsa-porgandisalat</b>		50	75
hiina kapsas, porgand, 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: 733 kcal			
Süsivesikud: 104,0 g			
Valgud: 30,1 g			
Rasvad: 26,0 g			
<b>N 06.06.24 Kala-köögiviljaroog tomatiga (K)</b>		100	120
<u>kalafilee(K)</u> , sibul, porgand, paprika, purustatud tomat, ketšup, maisitärklis, rapsiõli, maitseained, till			
<b>Keedetud riis</b>		100	120
<b>Peedi-pirnusalat</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: 701 kcal			
Süsivesikud: 95,2 g			
Valgud: 30,2 g			
Rasvad: 24,3 g			

	Vanus	7-9	10-12
R 07.06.24 <b>Rassolnik, hapukoor (L,G)</b>		200	250
sealiha, supikont, kartul, porgand, sibul, marineeritud kurk, <u>odrakruup(G)</u> , rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , 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: 697 kcal			
Süsivesikud: 104,0 g			
Valgud: 25,0 g			
Rasvad: 22,6 g			
E 10.06.24 <b>Hakkliha-koorekaste</b>		100	120
sea-ja veisehakkliha, köögikoor 15% (LV), riisijahu, sibul, rapsiõli			
<b>Keedetud <u>makaron(G)</u></b>		100	120
<b>Peedi-kurgisalat</b>		50	75
keedetud peet, marineeritud kurk, rapsiõli, maitseained			
<b>Mahlajook, <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: 702 kcal			
Süsivesikud: 92,0 g			
Valgud: 26,0 g			
Rasvad: 28,1 g			
T 11.06.24 <b>Kana-kartuli-nuudlisupp (G)</b>		200	250
broilerikints, kartul, porgand, mugulsibul, <u>nuudlid(G)</u> , rapsiõli			
<b>Marjakissell, vahukoor (L)</b>		200	200
marjasegu, suhkur, vanillisuhkur, kartulitärklis, <u>köögikoor 31%(L)</u>			
<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: 711 kcal			
Süsivesikud: 104,0 g			
Valgud: 17,5 g			
Rasvad: 27,6 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