

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM/LUISE 38
12. NÄDALA MENÜÜ

		Vanus	7-9	10-12
E 16.03.26	Hakklihapada ubadega		100	120
	sea-ja veisehakkliha, purustatud tomat, rapsiõli, sibul, paprika, punane uba, küüslauk, maisitärklis, maitseained			
	Keedetud makaron (G)		100	120
	Kapsa-porgandisalat		50	75
	kapsas, porgand, rapsiõli, maitseained			
	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: 749 kcal Süsivesikud: 109,0 g Valgud: 26,3 g Rasvad: 26,4 g			
T 17.03.26	Sealiha mädarõikakastmes		100	120
	sealiha, köögikoor 15%(LV), mugulsibul, mädarõigas,			
	Keedetud kartul		100	120
	Peedi-pirnisalat		50	75
	keedetud peet, pirn, rapsiõli, maitseained			
	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: 724 kcal Süsivesikud: 106,0 g Valgud: 25,0 g Rasvad: 25,4 g			
K 18.03.26	Tomatisupp kalaga, hapukoor (K,G,L)		200	250
	<u>kalafilee(K)</u> , purustatud tomat, sibul, küüslauk, <u>bulgur(G)</u> , porgand, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, till			
	Kamavaht, moos (L,G)		120	120
	maitsestatamata jogurt 2,5%(LV), <u>köögikoor 31%(L)</u> , suhkur, vanillisuhkur, <u>kamajahu(G)</u> , aedmarjamoos			
	Puuvili		100	100
	<u>Rukkileib(G), must vormileib(G), seemneleib(G), sepik (G)</u>		20	20
	Energia: 705 kcal Süsivesikud: 102,0 g Valgud: 23,8 g Rasvad: 25,3 g			

	Vanus	7-9	10-12
N 19.03.26 Azoo kanalihaga		100	120
broileri kintsuliha, tomatipasta, marineeritud kurk, paprika, sibul, küüslauk, riisijahu, rapsiõli, maitseained			
Kartulipüree (L)		100	120
kartul, <u>piim 2,5%(L), või 82%(L)</u>			
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: 658 kcal Süsivesikud: 91,5 g Valgud: 25,6 g Rasvad: 23,5 g			
R 20.03.26 Kartuli-frikadellisupp (G,M,SR)		200	250
sea-ja veisehakkliha, <u>muna(M), kuivikupuru(G)</u> , kartul, porgand, sibul, rapsiõli, <u>juurseller(SR)</u> , köögiviljapuljong,			
Kihiline mannapuder (G, L), kissell		230	230
<u>manna(G)</u> , kakaopulber, suhkur, <u>piim 2,5%(L)</u> , kartulitärklis, õunamahl			
Puuvili		100	100
<u>Rukkileib(G), must vormileib(G), seemneleib(G), sepik (G)</u>		20	20
Energia: 660 kcal Süsivesikud: 109,0 g Valgud: 13,7 g Rasvad: 21,5 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