

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM/LUISE 38
13. NÄDALA MENÜÜ

	Vanus	7-9	10-12
E 23.03.26 Hakkliha-köögiviljapajaroog		100	120
sea-ja veisehakkliha, purustatud tomat, porgand, ketšup, porru, maisitärklis, rapsiõli, maitseained			
Keedetud tatar		100	120
Peedi-õunasalat		50	75
keedetud peet, õun, 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: 725 kcal Süsivesikud: 100,0 g Valgud: 29,1 g Rasvad: 25,9 g			
T 24.03.26 Kanakaste porgandi ja ubadega		100	120
broileri kintsuliha, porgand, aeduba, köögikoor 15%(LV), riisijahu, sibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline			
Keedetud kartul		100	120
Kaalika-porgandisalat		50	75
kaalikas, porgand, õunamahl, 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: 703 kcal Süsivesikud: 114,0 g Valgud: 25,5 g Rasvad: 19,7 g			
K 25.03.26 Magushapu sealiha		100	120
sealiha, suvikõrvits, porru, porgand, purustatud tomat, tomatipasta, maisitärklis, rapsiõli, maitseained, maitseroheline			
Keedetud makaron (G)		100	120
Hiinakapsa-porgandisalat		50	75
hiina kapsas, porgand, 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: 738 kcal Süsivesikud: 105,0 g Valgud: 28,8 g Rasvad: 26,2 g			

	Vanus	7-9	10-12
N 26.03.26 Kalavorm köögiviljaga (K,M,L)		100	120
<u>kalafilee(K)</u> , porgand, suvikõrvits, porru, köögikoor 15%(LV), <u>muna(M)</u> , <u>juust(L)</u> , rapsiõli, maitseained, till			
Kartulipüree (L)		100	120
kartul, <u>piim 2,5%(L)</u> , <u>või 82%(L)</u>			
Marineeritud kurgi salat		50	75
marineeritud kurk, sibul, 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: 681 kcal Süsivesikud: 87,4 g Valgud: 32,6 g Rasvad: 24,9 g			

	Vanus	7-9	10-12
R 27.03.26 Kana-tomatisupp läätsedega, hapukoor (L)		200	250
kanakints, kartul, läätsed, porgand, mugulsibul, küüslauk, purustatud tomat, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained,			
Kohupiima-banaanivaht moosiga (L)		120	120
<u>kohupiimapasta 3%(L)</u> , <u>köögikoor 31%(L)</u> , banaan, suhkur, vanillisuhkur, aedmarjamoos			
Puuvili		100	100
<u>Rukkileib(G), must vormileib(G), seemneleib(G), sepik(G)</u>		20	20
Energia: 720 kcal Süsivesikud: 93,5 g Valgud: 30,5 g Rasvad: 27,4 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