

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM/LUISE 38
14. NÄDALA MENÜÜ

| | Vanus | 7-9 | 10-12 |
|---|-------|-----|-------|
| E 30.03.26 Singi-koorekaste | | 100 | 120 |
| keedusink, köögikoor 15%(L), mugulsibul, riisijahu, rapsiõli, maitseained | | | |
| Keedetud makaron (G) | | 100 | 120 |
| Porgandi-õunasalat | | 50 | 75 |
| porgand, õun, õunamahl, 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: 728 kcal Süsivesikud: 101,0 g Valgud: 24,5 g Rasvad: 27,6 g | | | |
| T 31.03.26 Peedi-hakklihasupp läätsedega, hapukoor (L) | | 200 | 250 |
| sea-ja veisehakkliha, kapsas, peet, porgand, läätsed, sibul, rapsiõli, hapukoor 20%(L), maitseained, maitseroheline | | | |
| Kissell kuivatatud puuviljast, vahukoor (L) | | 200 | 200 |
| must ploom, kuivatatud aprikoos, rosin, kartulitärklis, suhkur, köögikoor 31%(L) | | | |
| Puuvili | | 100 | 100 |
| <u>Rukkileib(G), must vormileib(G), seemneleib(G), sepik(G)</u> | | 20 | 20 |
| Energia: 776 kcal Süsivesikud: 113,0 g Valgud: 19,6 g Rasvad: 30,6 g | | | |
| K 01.04.26 Strooganov kanalihast | | 100 | 120 |
| broileri kintsuliha, köögikoor 15%(LV), maisitärklis, sibul, rapsiõli, maitseained | | | |
| Keedetud riis | | 100 | 120 |
| Peedi-kurgisalat | | 50 | 75 |
| keedetud peet, marineeritud kurk, 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: 717 kcal Süsivesikud: 102 g Valgud: 25,3 g Rasvad: 26,5 g | | | |

| | Vanus | 7-9 | 10-12 |
|---|-------|-----|-------|
| N 02.04.26 Kartuli-nuudlisupp sealihaga, hapukoor (L,G) | | 250 | 300 |
| sealiha, supikont, kartul, porgand, mugulsibul, <u>nuudlid(G)</u> , rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline | | | |
| Kohupiima-leivavaht, moos (G,L) | | 120 | 150 |
| <u>kohupiim 0,1%(L)</u> , <u>köögikoor 31%(L)</u> , <u>riivleib(G)</u> , suhkur, vanillisuhkur, aedmarjamoos | | | |
| Puuvili | | 100 | 100 |
| <u>Rukkileib(G), vormileib(G), seemneleib(G), peenleib(G),</u> | | 20 | 20 |
| Energia: 729 kcal | | | |
| Süsivesikud: 104,0 g | | | |
| Valgud: 30,5 g | | | |
| Rasvad: 23,8 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