

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM/Luise 38
15. NÄDALA MENÜÜ

	Vanus	7-9	10-12
E 06.04.26 Hakklihakaste läätседega		100	120
sea-ja veisehakkliha, läätsed, <u>köögikoor 15%(LV)</u> , riisijahu, sibul, rapsiõli, maitseained			
Keedetud tatar		100	120
Hiina kapsa-porgandisalat		50	75
hiina 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: 700 kcal Süsivesikud: 98,4 g Valgud: 25,2 g Rasvad: 25,5 g			
T 07.04.26 Kurzeme strooganov		100	120
sealiha, köögikoor 15%(LV), sibul, marineeritud kurk, maisitärklis, rapsiõli, maitseained			
Keedetud kartul		100	120
Porgandi-õunasalat		50	75
porgand, õun, 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: 724 kcal Süsivesikud: 107,0 g Valgud: 29,0 g Rasvad: 23,5 g			
K 08.04.26 Kana-köögiviljahautis		100	120
broileri kintsuliha, porgand, suvikõrvits, porrulauk, rapsiõli			
Keedetud riis		100	120
Hapukapsasalat		50	75
hapukapsas, mugulsibul, porgand, 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: 685 kcal Süsivesikud: 102,0 g Valgud: 28,8 g Rasvad: 21,8 g			

	Vanus	7-9	10-12
N 09.04.26 Majoneesiga üleküpsetatud kala (K,M)		100	120
<u>kalafilee(K)</u> , majonees (LV,M), köögikoor 15% (LV), mugulsibul, rapsiõli, maitseained			
Kartulipüree (L)		100	120
kartul, piim 2,5%(L), või 82%(L)			
Peedi-pirnialat		50	75
keedetud peet, pirn, rapsiõli, maitseained			
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: 709 kcal			
Süsivesikud: 88,0 g			
Valgud: 28,7 g			
Rasvad: 29,2 g			
R 10.04.26 Hapukapsasupp, hapukoor (L,G)		200	250
sealiha, supikont, hapukapsas, porgand, sibul, <u>odrakruup(G)</u> , rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline			
Rabarberi-maasikakissell, vahukoor (L)		170	170
rabarber, maasikas, suhkur, vanillisuhkur, kartulitärklis, <u>köögikoor 31%(L)</u>			
Puuvili		100	100
<u>Rukkileib(G), must vormileib(G), seemneleib(G), sepik(G)</u>		20	20
Energia: 628 kcal			
Süsivesikud: 97,5 g			
Valgud: 11,7 g			
Rasvad: 24,1 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