

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM/LUISE 38
17. NÄDALA MENÜÜ

| | | Vanus | 7-9 | 10-12 |
|------------|--|-------|-----|-------|
| E 20.04.26 | Singi-koorekaste keedusink, köögikoor 15% (LV), riisijahu, mugulsibul, rapsiõli, maitseained | | 100 | 120 |
| | Keedetud makaron (G) | | 100 | 120 |
| | Peedi-pirnusalat keedetud peet, pirn, rapsiõli, maitseained | | 50 | 75 |
| | Mahlajook, piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi | | 100 | 150 |
| | Rukkileib(G), must vormileib(G), peenleib(G), sepik(G) | | 20 | 20 |
| | Energia: 705 kcal Süsivesikud: 101,0 g Valgud: 28,8 g Rasvad: 23,8 g | | | |
| T 21.04.26 | Kanaliha magushapus kastmes broileri kintsuliha, porgand, paprika, ananass, tomatipasta, ketšup, maisitärklis, rapsiõli, maitseained | | 100 | 120 |
| | Keedetud riis | | 100 | 120 |
| | Hiina kapsa-porgandisalat hiina kapsas, porgand, rapsiõli, maitseained | | 50 | 75 |
| | Puuvili | | 100 | 100 |
| | Piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi | | 100 | 150 |
| | Rukkileib(G), must vormileib(G), seemneleib(G), sepik(G) | | 20 | 20 |
| | Energia: 730 kcal Süsivesikud: 118,0 g Valgud: 24,6 g Rasvad: 21,0 g | | | |
| K 22.04.26 | Värskekapsa-hakklihahautis sea-ja veisehakkliha, kapsas, mugulsibul, rapsiõli, maitseained | | 100 | 120 |
| | Keedetud kartul | | 100 | 120 |
| | Peedi-marineeritud kurgi salat keedetud peet, marineeritud kurk, rapsiõli, maitseained | | 50 | 75 |
| | Puuvili | | 100 | 100 |
| | Piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi | | 100 | 150 |
| | Rukkileib(G), must vormileib(G), peenleib(G), sepik(G) | | 20 | 20 |
| | Energia: 726 kcal Süsivesikud: 104,0 g Valgud: 22,9 g Rasvad: 27,7 g | | | |

| | Vanus | 7-9 | 10-12 |
|------------|--|------------|--------------|
| N 23.04.26 | Küpsetatud kala koore-sinepikastmes (K,S) | 100 | 120 |
| | <u>kalafilee(K)</u> , köögikoor 15%(LV), <u>sinep(S)</u> , porgand, sibul, maisitärklis, rapsiõli, maitseained, till | | |
| | Kartulipüree (L) | 100 | 120 |
| | kartul, <u>piim 2,5%(L)</u> , <u>või 82%(L)</u> | | |
| | Porgandi-õunasalat | 50 | 75 |
| | porgand, õun, õunamahl, 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: 687 kcal

Süsivesikud: 97,5 g

Valgud: 29,3 g

Rasvad: 23,1 g

| | | | |
|------------|--|-----|-----|
| R 24.04.26 | Hapukapsaborš, hapukoor (L) | 200 | 250 |
| | sealiha, supikont, hapukapsas, peet, kartul, porgand, sibul, tomatipasta, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline | | |
| | Kirsikissell, vahukoor (L) | 200 | 200 |
| | kirsid, kartulitärklis, suhkur, vanillisuhkur, <u>köögikoor 31%(L)</u> | | |
| | Puuvili | 100 | 100 |
| | <u>Rukkileib(G), must vormileib(G), peenleib(G), sepik(G)</u> | 20 | 20 |

Energia: 685 kcal

Süsivesikud: 107,0 g

Valgud: 15,6 g

Rasvad: 24,3 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