

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM/LUISE 38
18. NÄDALA MENÜÜ

	Vanus	7-9	10-12
E 27.04.26 Bolognese kaste		100	120
sea-ja veisehakkliha, sibul, porgand, paprika, purustatud tomat, ketšup, rapsiõli, maisitärklis, maitseained, maitseroheline			
Keedetud tatar		100	120
Kapsa-peedisalat		50	75
kapsas, keedetud peet, 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: 731 kcal Süsivesikud: 108,0 g Valgud: 25,0 g Rasvad: 24,8 g			
T 28.04.26 Kalaseljanka, hapukoor (K,L)		200	250
<u>kalafilee(K)</u> , kartul, marineeritud kurk, sibul, tomatipasta, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseroheline, maitseained			
Mannavaht piimaga (L,G)		200	250
kirsimahl, <u>manna(G)</u> , suhkur, <u>piim 2,5%(L)</u>			
Puuvili		100	100
<u>Rukkileib(G), must vormileib(G), seemneleib(G), sepik (G)</u>		20	30
Energia: 636 kcal Süsivesikud: 107,0 g Valgud: 21,6 g Rasvad: 16,0 g			
K 29.04.26 Strooganov kanalihast		100	120
broileri kintsuliha, köögikoor 15%(LV), maisitärklis, sibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline			
Keedetud kartul		100	120
Hiina kapsa-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: 697 kcal Süsivesikud: 102,0 g Valgud: 24,7 g Rasvad: 24,0 g			

N 30.04.26	Värskekapsa-hakklisuppp nuudlitega, hapukoor (L,G)	200	250
	sea-ja veisehakkliha, kapsas, porgand, kartul, <u>nuudlid(G)</u> , mugulsibul, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained		
	Kohupiimakreem, moos (L)	120	150
	<u>kohupiimapasta(L)</u> , <u>rõõsk koor(L)</u> , suhkur, vanillisuhkur, aedmarjamoos		
	Puuvili	100	100
	<u>Rukkileib(G), must vormileib(G), seemneleib(G), sepik (G)</u>	20	30
	Energia: 674 kcal		
	Süsivesikud: 100,0 g		
	Valgud: 23,8 g		
	Rasvad: 23,4 g		

R 01.05.26 KEVADPÜHA

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