

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM/LUISE 38
19. NÄDALA MENÜÜ

	Vanus	7-9	10-12
E 04.05.26 Hakkliha-koorekaste		100	120
sea-ja veisehakkliha, köögikoor 15% (LV), riisijahu, mugulsibul, rapsiõli, maitseained			
Keedetud makaron(G)		100	120
Peedi-pirnisalat		50	75
keedetud peet, pirn, rapsiõli, maitseained			
Mahlajook, piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi		100	150
<u>Rukkileib(G), must vormileib(G), peenleib(G), sepik(G)</u>		20	20
Energia: 735 kcal			
Süsivesikud: 97,8 g			
Valgud: 27,3 g			
Rasvad: 28,6 g			
T 05.05.26 Kana-köögiviljavorm (L,M)		100	120
broileri kintsuliha, suvikõrvits, porgand, porru, juust(L), muna(M), rapsiõli, köögikoor 15% (LV), maitseained			
Keedetud riis		100	120
Porgandi-redisesalat		50	75
porgand, valge redis, rapsiõli, maitseained			
Banaan		100	100
<u>Piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi</u>		100	150
<u>Rukkileib(G), must vormileib(G), peenleib(G), sepik(G)</u>		20	20
Energia: 734 kcal			
Süsivesikud: 111,0 g			
Valgud: 27,6 g			
Rasvad: 23,2 g			
K 06.05.26 Guljašš sealihast		100	120
sealiha, mugulsibul, tomatipasta, riisijahu, köögikoor 15%(LV), rapsiõli, maitseained			
Keedetud kartul		100	120
Hiinakapsa-porgandisalat		50	75
hiina kapsas, porgand, rapsiõli, maitseained			
Õun		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: 709 kcal			
Süsivesikud: 106,0 g			
Valgud: 28,3 g			
Rasvad: 23,2 g			

N 07.05.26	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)		
	Peedialat marineeritud kurgiga	50	75
	keedetud peet, marineeritud kurk, 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: 683 kcal		
	Süsivesikud: 89,3 g		
	Valgud: 28,5 g		
	Rasvad: 25,8 g		

R 08.05.26	Kartuli-frikadellisupp (G,M,SR)	250	250
	sea-ja veisehakkliha, <u>muna(M)</u> , <u>kuivikupuru(G)</u> , kartul, porgand, sibul, rapsiõli, <u>juurseller(SR)</u> , köögiviljapuljong, maitseained, maitseroheline		
	Kissell kuivatatud puuviljast, vahukoor (L)	180	180
	must ploom, kuivatatud aprikoos, rosin, kartulitärklis, suhkur, <u>köögikoor 31%(L)</u>		
	Pirn	100	100
	<u>Rukkileib(G), must vormileib(G), seemneleib(G), sepik(G)</u>	20	20
	Energia: 672 kcal		
	Süsivesikud: 111,0 g		
	Valgud: 11,2 g		
	Rasvad: 23,6 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