

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM/LUISE 38
20. NÄDALA MENÜÜ

		Vanus	7-9	10-12
E 11.05.26	Hakklihapada valgete ubadega		100	120
	sea- ja veisehakkliha, valge uba tomatikastmes, porgand, sibul, küüslauk, tomatipasta, maisitärklis, rapsiõli,			
	Keedetud makaron (G)		100	120
	Kapsa-porgandisalat		50	75
	kapsas, porgand, rapsiõli, maitseained			
	Mahlajook, piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi		100	150
	Rukkileib(G), must vormileib(G), seemneleib(G), sepik(G)		20	20
	Energia: 775 kcal Süsivesikud: 112,0 g Valgud: 26,9 g Rasvad: 27,6 g			
T 12.05.26	Koorene kanahautis kapsaga (SR)		100	120
	broileri kintsuliha, kapsas, <u>varsseller(SR)</u> , köögikoor15%(LV), rapsiõli, maitseained			
	Keedetud kartul		100	120
	Peedisalat õunaga		50	75
	keedetud peet, õun, rapsiõli, maitseained			
	Banaan		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: 729 kcal Süsivesikud: 114,0 g Valgud: 25,0 g Rasvad: 22,6 g			
K 13.05.26	Minestrone hakklihaga, hapukoor (L,G)		200	250
	sea- ja veisehakkliha, <u>makaron(G)</u> , kartul, porgand, hernes, sibul, tomatipasta, <u>hapukoor 20%(L)</u> , rapsiõli, maitseained			
	Kohupiimakreem kakaoga (L), moos		120	120
	<u>kohupiimapasta maitsestatamata 3%(L)</u> , kakao, suhkur, <u>piim 2,5%(L)</u> , aedmarjamoos			
	Õun		100	100
	Rukkileib(G), must vormileib(G), seemneleib(G), sepik (G)		20	20
	Energia: 691 kcal Süsivesikud: 99,0 g Valgud: 24,1 g Rasvad: 24,9 g			

	Vanus	7-9	10-12
N 14.05.26 Guljašš kalafileeist (K)		100	120
<u>kalafilee(K)</u> , köögikoor 15%(LV), tomatipasta, sibul, maisitärklis, rapsiõli, maitseained, till			
Kartulipüree (L)		100	120
kartul, <u>piim 2,5%(L)</u> , <u>või 82%(L)</u>			
Peedialat marineeritud kurgiga		50	75
keedetud peet, marineeritud kurk, rapsiõli, maitseained			
<u>Piim 2,5%(L)</u>, <u>keefir 2,5%(L)</u>, vesi		100	150
<u>Rukkileib(G)</u>, <u>must vormileib(G)</u>, <u>seemneleib(G)</u>, <u>sepik (G)</u>		20	20
Energia: 672 kcal Süsivesikud: 87,2 g Valgud: 30,8 g Rasvad: 24,2 g			
R 15.05.26 Kana-kartuli-riisisupp, hapukoor (L,SR)		200	250
broilerikints, kartul, porgand, mugulsibul, <u>juurseller(SR)</u> , riis, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained			
Jogurti-maasikatarretis, maasikakaste (L)		130	10
maitsestatamata jogurt 2,5% (LV), <u>köögikoor 31%(L)</u> , aedmaasikas, želatiin, suhkur, aedmarjamoos			
Pirn		100	100
<u>Rukkileib(G)</u>, <u>must vormileib(G)</u>, <u>seemneleib(G)</u>, <u>sepik (G)</u>		20	20
Energia: 628 kcal Süsivesikud: 95,9 g Valgud: 18,0 g Rasvad: 22,2 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