

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM/LUISE 38  
21. NÄDALA MENÜÜ

|   | <b>Vanus</b> | <b>7-9</b> | <b>10-12</b> |
|---|--------------|------------|--------------|
| E 18.05.26 <b>Hakkliha-köögiviljapajaroo</b>  |              | 100        | 120          |
| sea-ja veisehakkliha, purustatud tomat, porgand, ketšup, porru, maisitärklis, rapsiõli, maitseained             |              |            |              |
| <b>Keedetud tatar</b>   |              | 100        | 120          |
| <b>Peedi-õunasalat</b>  |              | 50         | 75           |
| keedetud peet, õun, rapsiõli, maitseained   |              |            |              |
| <b>Mahlajook, piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi</b>  |              | 100        | 150          |
| <b><u>Rukkileib(G), must vormileib(G), seemneleib(G), sepik(G)</u></b>  |              | 20         | 20           |
| Energia: 762 kcal<br>Süsivesikud: 110,0 g<br>Valgud: 29,5 g<br>Rasvad: 25,9 g                                   |              |            |              |
| T 19.05.26 <b>Azuu kanalihaga</b>   |              | 100        | 120          |
| broileri kintsuliha, tomatipasta, marineeritud kurk, paprika, sibul, küüslauk, riisijahu, rapsiõli, maitseained |              |            |              |
| <b>Keedetud kartul</b>  |              | 100        | 120          |
| <b>Kaalika-porgandisalat</b>  |              | 50         | 75           |
| kaalikas, porgand, õunamahl, maitseained  |              |            |              |
| <b>Banaan</b>   |              | 100        | 100          |
| <b><u>Piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi</u></b>  |              | 100        | 150          |
| <b><u>Rukkileib(G), must vormileib(G), seemneleib(G), sepik(G)</u></b>  |              | 20         | 20           |
| Energia: 706 kcal<br>Süsivesikud: 109,0 g<br>Valgud: 24,7 g<br>Rasvad: 21,8 g                                   |              |            |              |
| K 20.05.26 <b>Kurzeme strooganov</b>  |              | 100        | 120          |
| sealiha, köögikoor 15%(LV), sibul, marineeritud kurk, maisitärklis  |              |            |              |
| <b>Keedetud makaron (G)</b>   |              | 100        | 120          |
| <b>Hiinakapsa-porgandisalat</b>   |              | 50         | 75           |
| hiina kapsas, porgand, rapsiõli, maitseained  |              |            |              |
| <b>Õun</b>  |              | 100        | 100          |
| <b><u>Piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi</u></b>  |              | 100        | 150          |
| <b><u>Rukkileib(G), must vormileib(G), seemneleib(G), sepik(G)</u></b>  |              | 20         | 20           |
| Energia: 769 kcal<br>Süsivesikud: 111,0 g<br>Valgud: 29,8 g<br>Rasvad: 26,2 g                                   |              |            |              |

|   | <b>Vanus</b> | <b>7-9</b> | <b>10-12</b> |
|---|--------------|------------|--------------|
| N 21.05.26 <b>Kalavorm juustukastmega (K,L)</b>   |              | 100        | 120          |
| <u>kalafilee(K)</u> , porgand, mugulsibul, köögikoor 15%(LV), maisitärklis, sulatatud juust 18%(L), rapsiõli, till  |              |            |              |
| <b>Kartulipüree (L)</b>   |              | 100        | 120          |
| kartul, piim 2,5%(L), või 82%(L)  |              |            |              |
| <b>Peedialat</b>  |              | 50         | 75           |
| keedetud peet, rapsiõli, maitseained  |              |            |              |
| <b>Piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi</b>   |              | 100        | 150          |
| <b><u>Rukkileib(G), must vormileib(G), seemneleib(G), sepik(G)</u></b>  |              | 20         | 20           |
| Energia: 680 kcal   |              |            |              |
| Süivesikud: 100,0 g   |              |            |              |
| Valgud: 28,2 g  |              |            |              |
| Rasvad: 20,7 g  |              |            |              |
| <br>  |              |            |              |
| R 22.05.26 <b>Peedi-hakklihasupp läätsedega, hapukoor (L)</b>   |              | 200        | 250          |
| sea-ja veisehakkliha, kapsas, peet, porgand, läätsed, sibul, rapsiõli, hapukoor 20%(L), maitseained, maitseroheline |              |            |              |
| <b>Kohupiima-banaanivaht moosiga (L)</b>  |              | 120        | 120          |
| <u>kohupiimapasta 3%(L), köögikoor 31%(L)</u> , banaan, suhkur, vanillisuhkur, aedmarjamoos                         |              |            |              |
| <b>Pirn</b>   |              | 100        | 100          |
| <b><u>Rukkileib(G), must vormileib(G), seemneleib(G), sepik(G)</u></b>  |              | 20         | 20           |
| Energia: 683 kcal   |              |            |              |
| Süivesikud: 91,6 g  |              |            |              |
| Valgud: 27,9 g  |              |            |              |
| Rasvad: 25,8 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