

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM/LUISE 38
22. NÄDALA MENÜÜ

	Vanus	7-9	10-12
E 25.05.26 Singi-koorekaste		100	120
keedusink, köögikoor 15% (LV), riisijahu, mugulsibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline			
Keedetud makaron (G)		100	120
Porgandisalat		50	75
porgand, õunamahl, 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: 711 kcal Süsivesikud: 106,0 g Valgud: 25,6 g Rasvad: 23,1 g			
T 26.05.26 Sealiha mädarõikakastmes		100	120
sealiha, köögikoor 15%(LV), mugulsibul, mädarõigas, riisijahu, rapsiõli, maitseained			
Keedetud kartul		100	120
Peedi-pirnusalat		50	75
keedetud peet, pirn, rapsiõli, maitseained			
Banaan		100	100
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: 704 kcal Süsivesikud: 99,4 g Valgud: 24,6 g Rasvad: 26,4 g			
K 27.05.26 Kana-kartuli-nuudlisupp, hapukoor (G,L,SR)		200	250
broilerikints, kartul, porgand, mugulsibul, <u>juurseller(SR), nuudel(G)</u> , rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained			
Kakaovaht, moos (L)		130	130
<u>kohupiimapasta 3%(L)</u> , <u>köögikoor 31%(L)</u> , kakao, <u>piim 2,5%(L)</u> , suhkur, aedmarjamoos			
Pirn		100	100
<u>Rukkileib(G), must vormileib(G), seemneleib(G), sepik(G)</u>		20	20
Energia: 676 kcal Süsivesikud: 82,5 g Valgud: 22,6 g Rasvad: 30,9 g			

	Vanus	7-9	10-12
N 28.05.26 Küpsetatud kala koore-munakastmes (K,M)		100	120
<u>kalafilee(K)</u> , köögikoor 15%(LV), <u>muna(M)</u> , mugulsibul, porgand, maisitärklis, rapsiõli, till, maitseained			
Kartulipüree (L)		100	120
kartul, <u>piim 2,5%(L)</u> , <u>või 82%(L)</u>			
Hiinakapsa-porgandisalat		50	75
hiina kapsas, porgand, rapsiõli, 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: 706 kcal			
Süsivesikud: 90,2 g			
Valgud: 28,8 g			
Rasvad: 27,8 g			

R 29.05.26 Seljanka, hapukoor (L)		200	250
sealiha, poolsuitsuvorst, keeduvorst, suitsukont, kartul, marineeritud kurk, tomatipasta, mugulsibul, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline			
Kohupiimakreem kisselliga (L)		180	180
<u>kohupiimapasta(L)</u> , <u>rõõsk koor(L)</u> , suhkur, vanillisuhkur, kirsimahl, kartulitärklis			
Õun		100	100
<u>Rukkileib(G), must vormileib(G), seemneleib(G), sepik(G)</u>		20	20
Energia: 659 kcal			
Süsivesikud: 97,6 g			
Valgud: 24,4 g			
Rasvad: 21,4 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