

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM/**Luise 38**
23.-24. NÄDALA MENÜÜ

	Vanus	7-9	10-12
E 01.06.26 Hakklihapada ubadega		100	120
sea-ja veisehakkliha, purustatud tomat, rapsiõli, sibul, paprika, punane uba, küüslauk, maisitärklis, maitseained			
Keedetud tatar		100	120
Marineeritud kõrvits		50	75
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: 719 kcal			
Süsivesikud: 103,0 g			
Valgud: 24,4 g			
Rasvad: 26,1 g			
T 02.06.26 Guljašš sealihast		100	120
sealiha, mugulsibul, tomatipasta, riisijahu, köögikoor 15%(LV)			
Keedetud kartul		100	120
Kaalika-porgandisalat		50	75
kaalikas, porgand, õunamahl, maitseained			
Banaan		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: 716 kcal			
Süsivesikud: 111,0 g			
Valgud: 28,4 g			
Rasvad: 20,9 g			
K 03.06.26 Pajaroog kanalihast porgandi ja brokoliga		100	120
broileri kintsuliha, porgand, brokoli, mugulsibul, paprika, rapsiõli, maitseained			
Keedetud makaron(G)		100	120
Peedi-õunasalat		50	75
keedetud peet, õun, rapsiõli, maitseained			
Pirn		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: 705 kcal			
Süsivesikud: 104,0 g			
Valgud: 26,4 g			
Rasvad: 24,3 g			

N 04.06.26	Kala-tomativormiroog (K)	100	120
	<u>kalafilee(K)</u> , tomat, mugulsibul, köögikoor 15% (LV), rapsiõli, maisitärklis, maitseained		
	Kartulipüree (L)	100	120
	kartul, <u>piim 2,5%(L)</u> , <u>või 82%(L)</u>		
	Kapsa-porgandisalat	50	75
	varajane kapsas, porgand, 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	30
	Energia: 681 kcal Süsivesikud: 89,3 g Valgud: 25,9 g Rasvad: 26,5 g		
R 05.06.26	Rassolnik, hapukoor (L,G)	200	250
	sealiha, supikont, kartul, porgand, sibul, marineeritud kurk, <u>odrakruup(G)</u> , rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained		
	Marjakissell, vahukoor (L)	200	200
	marjasegu, suhkur, vanillisuhkur, kartulitärklis, <u>köögikoor 31%(L)</u>		
	Õun	100	100
	<u>Rukkileib(G)</u> , <u>must vormileib(G)</u> , <u>seemneleib(G)</u> , <u>sepik(G)</u>	20	20
	Energia: 694 kcal Süsivesikud: 104,0 g Valgud: 16,8 g Rasvad: 26,6 g		
E 08.06.26	Hakkliha-koorekaste	100	120
	sea-ja veisehakkliha, köögikoor 15% (LV), riisijahu, mugulsibul, rapsiõli, maitseained		
	Keedetud makaron(G)	100	120
	Kapsa-porgandisalat	50	75
	varajane kapsas, porgand, rapsiõli, maitseained		
	Mahlajook, piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi	100	150
	<u>Rukkileib(G)</u> , <u>must vormileib(G)</u> , <u>seemneleib(G)</u> , <u>sepik(G)</u>	20	30
	Energia: 719 kcal Süsivesikud: 95,1 g Valgud: 26,6 g Rasvad: 28,5 g		