

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM

11. NÄDALA MENÜÜ

E 14.03.22	Singi-koorekaste	150
	keedusink, <u>köögikoor 15% (L)</u> , rapsiõli, sibul, riisijahu, maitseained, maitseroheline	
	Keedetud makaron, keedetud tatar, keedetud riis, hautatud brokoli	150
	Kapsas, porgand, kaalikas, punane uba, maitseroheline	100
	Kastmevalik salatile	10
	Tee sidruniga, piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi	200
	<u>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, peenleib, sepik</u>	40
	Energia: 708 kcal Süsivesikud: 104,0 g Valgud: 28,8 g Rasvad: 23,5 g	
	Azuu linnulihaga	150
	kalkuni kintsuliha, tomatipasta, marineeritud kurk, paprika, sibul, küüslauk, riisijahu, rapsiõli, maitseained, maitseroheline	
	Kana-kõrvitsarisoto	300
	broileri kintsuliha, kõrvits, riis, porgand, sibul, rapsiõli	
	Köögiviljarisoto	300
	riis, porgand, mais, hernes, sibul, rapsiõli, maitseained	
	Tomatine oahautis	150
	punane uba, sibul, porgand, purustatud tomat, rapsiõli, maitseained	
T 15.03.22	Värskekapsa-hakklihahautis	150
	sea- ja veisehakkliha, kapsas, sibul, rapsiõli, maitseained	
	Keedetud kartul, keedetud riis, keedetud tatar, hautatud porgand	150
	Hiina kapsas, keedetud peet, valge redis, mais, maitseroheline	100
	Kastmevalik salatile	10
	Puuvili	200
	Seemnesegu	20
	<u>Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi</u>	200
	<u>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, peenleib, sepik</u>	40
	Energia: 774 kcal Süsivesikud: 112,0 g Valgud: 24,9 g Rasvad: 29,3 g	
	Sealiha sinepikastmes	150
	sealiha, <u>köögikoor 15%(L)</u> , sibul, sinep, maisitärklis, rapsiõli	
	Pilaff linnulihast	300
	kalkuni kintsuliha, riis, sibul, porgand, rapsiõli, tomatipasta, küüslauk, maitseained, maitseroheline	
	Tatra-värskekapsapada kikerhernega	300
	tatar, kapsas, kikerhernes, porgand, sibul, rapsiõli, maitseained	
	Mesised ahjuköögiviljad	150
	porgand, kaalikas, suvikõrvits, küüslauk, mesi, maitseained	

K 16.03.22	Sealiha punases kastmes	150
	sealiha, sibul, tomatipasta, marineeritud kurk, maisitärklis, küüslauk, rapsiõli, maitseained, maitseroheline	
	Keedetud kartul, keedetud <u>kuskuss</u>, keedetud tatar, keedetud riis	150
	Hiina kapsas, porgand, kikerhernes, marineeritud kurk, maitseroheline	100
	Kastmevalik salatile	10
	Puuvili	200
	<u>Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi</u>	200
	<u>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, peenleib, sepik</u>	40
	Energia: 742 kcal Süsivesikud: 110,0 g Valgud: 28,9 g Rasvad: 24,4 g	
	Pastaroog singiga	300
	keedusink, <u>makaron</u> , sibul, porgand, paprika, rapsiõli, maitseained	
	Köögiviljaraguu sealihaga	300
	sealiha, kartul, kaalikas, kapsas, sibul, porgand, rapsiõli, maitseained	
	Köögiviljaraguu	300
	kartul, kaalikas, kapsas, sibul, porgand, rapsiõli, maitseained	
	Kikerherne-lillkapsakarri	150
	kikerhernes, lillkapsas, porgand, sibul, <u>köögikoor 15%(L)</u> , rapsiõli, karripulber	
N 17.03.22	Koorene lõhekaste porruuga	150
	<u>lõhefilee</u> , porru, <u>köögikoor 15% (L)</u> , riisijahu, porgand, rapsiõli, maitseained, till	
	Kartulipüree, keedetud riis, keedetud <u>kuskuss</u>, hautatud lillkapsas	150
	kartul, <u>piim 2,5%, või</u> , maitseained	
	Kapsas, keedetud peet, porgand, marineeritud kõrvits, maitseroheline	100
	Kastmevalik salatile	10
	Seemnesegu	20
	<u>Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi</u>	200
	<u>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, peenleib, sepik</u>	40
	Energia: 751 kcal Süsivesikud: 111,0 g Valgud: 25,2 g Rasvad: 25,6 g	
	Kala-köögiviljavormiroog	150
	<u>kalafilee</u> , purustatud tomat, porgand, sibul, paprika, rapsiõli, maisitärklis, maitseained, till	
	Riisiroog kalaga	300
	<u>kalafilee</u> , riis, porgand, paprika, hernes, sibul, rapsiõli, till,	
	Kartulihautis läätsedega	300
	kartul, porgand, sibul, küüslauk, varsseller, läätsed, purustatud tomat, rapsiõli, maitseained, maitseroheline	
	Hautatud porgand ja hernes koorekastmes	150
	porgand, hernes, <u>köögikoor 15%(L)</u> , rapsiõli, maisitärklis, maitseained	

R 18.03.22	Kana-kartuli-riisisupp, hapukoor	300/10
	kanakints, kartul, porgand, sibul, riis, <u>juurseller</u> , rapsiõli, <u>hapukoor 20%</u> , maitseained, maitseroheline	
	Kohupiima-leivavaht, moos	130/30
	<u>kohupiimapasta 0,1%</u> , <u>köögikoor 31%</u> , <u>piim 2,5%</u> , <u>riivleib</u> , suhkur, vanillisuhkur, õuna-arooniamoos	
	Puuvili	200
	<u>Piim 2,5%</u> , <u>keefir 2,5%</u> , vesi	200
	<u>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, peenleib, sepik</u>	40
	Energia: 788 kcal	
	Süsivesikud: 114,0 g	
	Valgud: 29,5 g	
	Rasvad: 25,6 g	
	Talupojasupp sealihaga, hapukoor	300/10
	sealiha, supikont, kartul, porgand, sibul, kaalikas, <u>odrakruup</u> , rapsiõli, <u>hapukoor 20%</u> , maitseained, maitseroheline	
	Köögiljasupp sealihaga, hapukoor	300/10
	sealiha, supikont, kartul, porgand, hernes, paprika, sibul, rapsiõli, <u>hapukoor 20%</u> , maitseained, maitseroheline	
	Peedi-hakklihasupp, hapukoor	300/10
	sea-ja veisehakkliha, kapsas, peet, porgand, kartul, sibul, rapsiõli, <u>hapukoor 20%</u> , maitseained, maitseroheline	
	Tomatine läätsesupp	300
	läätsed, porgand, sibul, küüslauk, purustatud tomat, rapsiõli, porru, maitseained, maitseroheline	

(L) - laktoosivaba