

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM
13. NÄDALA MENÜÜ

E 28.03.22	Bolognese kaste	150
	sea-ja veisehakkliha, sibul, porgand, paprika, purustatud tomat, ketšup, rapsiõli, maisitärklis, maitseained, maitseroheline	
	Keedetud <u>makaron</u>, keedetud riis, hautatud brokoli, hautatud porgand	150
	Kapsas, kaalikas, keedetud peet, marineeritud kõrvits, 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: 759 kcal Süsivesikud: 109,0 g Valgud: 24,1 g Rasvad: 28,1 g	
	Hautatud linnuliha koorekastmes	150
	kalkuni kintsuliha, <u>köögikoor 15%(L)</u> , maisitärklis, sibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline	
	Värskekapsa-sealihahautis	150
	sealiha, kapsas, porgand, sibul, rapsiõli, maitseained	
	Hautatud porgand ja hernes koorekastmes	150
	porgand, hernes, <u>köögikoor 15%(L)</u> , maisitärklis, rapsiõli, maitseained	
	Köögiviljaraguu	300
	kartul, kaalikas, kapsas, sibul, porgand, rapsiõli, maitseained, maitseroheline	
T 29.03.22	Kanakaste porgandi ja ubadega	150
	broileri kintsuliha, porgand, aeduba, <u>köögikoor 15%(L)</u> , riisijahu, sibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline	
	Keedetud kartul, keedetud riis, keedetud <u>bulgur</u>, hautatud lillkapsas	150
	Hiina kapsas, porgand, valge redis, punane uba, maitseroheline	100
	Kastmevalik salatile	10
	Seemnesegu	20
	Puuvili	200
	<u>Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi</u>	200
	<u>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, peenleib, sepik</u>	40
	Energia: 749 kcal Süsivesikud: 108,0 g Valgud: 26,1 g Rasvad: 27,3 g	
	Azuu linnulihaga	150
	kalkuni kintsuliha, tomatipasta, marineeritud kurk, paprika, sibul, küüslauk, riisijahu, rapsiõli, maitseained, maitseroheline	
	Odrakruubi-sealihapada	300
	sealiha, <u>odrakruup</u> , porgand, kaalikas, sibul, rapsiõli, maitseained	
	Makaroniroog köögiviljaga	300
	<u>makaron</u> , sibul, porgand, paprika, purustatud tomat, rapsiõli	
	Mesised ahjuköögiviljad	150
	porgand, kaalikas, suvikõrvits, küüslauk, mesi, maitseained	

K 30.03.22	Guljašš sealihast	150
	sealiha, sibul, tomatipasta, riisijahu, <u>köögikoor 15%(L)</u> , rapsiõli, maitseained, maitseroheline	
	Keedetud kartul, keedetud makaron, keedetud riis, hautatud aeduba	150
	Kapsas, porgand, kaalikas, marineeritud kurk, maitseroheline	100
	Kastmevalik salatile	10
	Puuvili	200
	Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi	200
	Rukkileib, must vormileib, seemneleib, peenleib, sepik	40
	Energia: 775 kcal Süsivesikud: 117,0 g Valgud: 27,3 g Rasvad: 26,4 g	
	Makaronid hakklihaga	300
	sea-ja veisehakkliha, makaron, sibul, rapsiõli, maitseained	
	Hautatud kalkuniliha köögiviljadega	150
	kalkuni kintsuliha, porgand, lillkapsas, sibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline	
	Hautatud köögivili	300
	kartul, porgand, sibul, hernes, mais, paprika, rapsiõli, maitseained, maitseroheline	
	Kikerherne-lillkapsakarri	150
	kikerhernes, lillkapsas, porgand, sibul, <u>köögikoor 15%(L)</u> , rapsiõli, karripulber	
N 31.03.22	Kalkuni-köögiviljavorm	150
	kalkuni kintsuliha, suvikõrvits, porgand, porru, juust, muna, rapsiõli, <u>köögikoor 15% (L)</u> , maitseained, maitseroheline	
	Keedetud kartul, keedetud riis, keedetud kuskuss, ahjukaalikas	150
	Hiina kapsas, keedetud peet, nuikapsas, hernes, maitseroheline	100
	Kastmevalik salatile	10
	Seemnesegu	20
	Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi	200
	Rukkileib, must vormileib, seemneleib, peenleib, sepik	40
	Energia: 760 kcal Süsivesikud: 101,0 g Valgud: 36,0 g Rasvad: 26,7 g	
	Hakkliha-koorekaste	150
	sea-ja veisiehakkliha, <u>köögikoor 15%(L)</u> , sibul, riisijahu, rapsiõli	
	Pastaroog singiga	300
	keedusink, makaron, sibul, porgand, paprika, rapsiõli, maitseained, maitseroheline	
	Kuskuss köögiviljaga	300
	kuskuss, porgand, hernes, sibul, mais, rapsiõli, maitseained	
	Peedihautis õuntega	150
	peet, õun, <u>köögikoor 15%(L)</u> , rapsiõli, maitseained	

R 01.04.22	Kuldne kalasupp	300
	kalafilee, kartul, suvikõrvits, tomat, sibul, porru, küüslauk, rapsiõli, maitseained, maitseroheline	
	Marjakissell, vahukoor	200/30
	marjasegu, suhkur, kartulitärklis, <u>köögikoor 31%</u>	
	Puuvili	200
	Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi	200
	<u>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, peenleib, sepik</u>	40
	Energia: 773 kcal Süivesikud: 109,0 g Valgud: 26,0 g Rasvad: 28,1 g	
	Kalaseljanka, hapukoor	300/10
	kalafilee, kartul, marineeritud kurk, sibul, tomatipasta, <u>hapukoor 20%</u> , rapsiõli, maitseroheline, maitseained	
	Kala-kartulisupp, hapukoor	300/10
	kalafilee, kartul, porgand, sibul, porru, küüslauk, <u>hapukoor 20%</u> , rapsiõli, maitseained, maitseroheline	
	Koorene kalasupp	300
	kalafilee, kartul, porgand, sibul, <u>köögikoor 15%(L)</u> , rapsiõli, maitseained, maitseroheline	
	Hapukapsa-tomatisupp kartuliga, hapukoor	300/10
	hapukapsas, porgand, sibul, kartul, tomatipasta, <u>hapukoor 20%</u> , rapsiõli	

(L) - laktoosivaba