

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM
14. NÄDALA MENÜÜ

E 04.04.22	Tomatine hakklihakaste	150
	sea-ja veisehakkliha, tomatipasta, <u>köögikoor 15%(L)</u> , riisijahu, sibul, rapsiõli, maitseained	
	Keedetud kartul, keedetud riis, keedetud bulgur	150
	Hiina kapsas, porgand, 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: 724 kcal Süsivesikud: 100,0 g Valgud: 23,7 g Rasvad: 27,8 g	
	Makaronid singi ja munaga	300
	keedusink, <u>makaronid</u> , sibul, <u>köögikoor 15% (L)</u> , muna, rapsiõli	
	Pajaroog kanalihast porgandi ja brokoliga	150
	broileri kintsuliha, porgand, brokoli, sibul, paprika, rapsiõli, maitseained	
	Kikerhernekarri	150
	kikerhernes, purustatud tomat, sibul, küüslauk, porgand, rapsiõli, karripulber, maitseained	
	Kapsa-peedi-õunahautis	150
	kapsas, peet, õun, sibul, rapsiõli, maitseained	
T 05.04.22	Linnuliha punases kastmes	150
	kalkuni kintsuliha, porgand, porru, purustatud tomat, tomatipasta, riisijahu, rapsiõli, maitseained	
	Keedetud kartul, keedetud bulgur, keedetud riis	150
	Kapsas, kaalikas, porgand, marineeritud kurk, maitseroheline	100
	Puuvili	200
	<u>Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi</u>	200
	<u>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, peenleib, sepik</u>	40
	Energia: 718 kcal Süsivesikud: 106,0 g Valgud: 33,2 g Rasvad: 22,1 g	
	Plov sealihest	300
	sealiha, riis, porgand, sibul, küüslauk, tomatipasta, rapsiõli, maitseained, maitseroheline	
	Singi-koorekaste	150
	keedusink, <u>köögikoor 15% (L)</u> , rapsiõli, sibul, riisijahu	
	Tomatine oahautis	150
	punane uba, sibul, porgand, purustatud tomat, rapsiõli	
	Hautatud porgand ja kaalikas koorekastmes	150
	porgand, kaalikas, <u>köögikoor 15%(L)</u> , rapsiõli, maitseained	

K 06.04.22	Rassolnik, hapukoor	300/10
	sealiha, supikont, kartul, porgand, sibul, marineeritud kurk, <u>odrakruup</u> , rapsiõli, <u>hapukoor 20%</u> , maitseained, maitseroheline	
	Kohupiima-riisivorm kisselliga	130/150
	<u>kohupiim 0,1%</u> , <u>piim 2,5%</u> , riis, <u>hapukoor 20%</u> , <u>muna</u> , <u>või</u> , suhkur, vanillisuhkur, <u>riivsai</u> , kirsimahl, kartulitärklis	
	Puuvili	200
	Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi	200
	<u>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, peenleib, sepik</u>	40
	Energia: 780 kcal Süsivesikud: 116,0 g Valgud: 29,5 g Rasvad: 24,2 g	
	Kartuli-kruubisupp sealihaga, hapukoor	300/10
	sealiha, supikont, porgand, kartul, <u>odrakruup</u> , sibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline, <u>hapukoor 20%</u>	
	Köögililjasupp sealihaga, hapukoor	300/10
	sealiha, supikont, kartul, porgand, hernes, paprika, sibul, rapsiõli, <u>hapukoor 20%</u> , maitseained, maitseroheline	
	Värskekapsa-hakklihasupp läätsedega, hapukoor	300/10
	sea-ja veisehakkliha, kapsas, porgand, kartul, läätsed, sibul, <u>hapukoor 20%</u> , rapsiõli, maitseained, maitseroheline	
	Brokoli püreesupp, krutoonid	300/10
	brokoli, kartul, porgand, sibul, <u>köögikoor 31%</u> , <u>sepik</u> , rapsiõli, maitseained	
N 07.04.22	Küpsetatud kala koorekastmes	150
	<u>kalafilee</u> , <u>köögikoor 15% (L)</u> , maisitärklis, rapsiõli, maitseained, till	
	Kartulipüree, keedetud riis, keedetud bulgur	150
	kartul, <u>piim 2,5%</u> , <u>või</u> , maitseained	
	Punane kapsas, porgand, valge redis, hernes, maitseroheline	100
	Kastmevalik salatile	10
	Seemnesegu	20
	Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi	200
	<u>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, peenleib, sepik</u>	40
	Energia: 712 kcal Süsivesikud: 97,0 g Valgud: 30,4 g Rasvad: 26,3 g	
	Majoneesiga üleküpsetatud kala	150
	<u>kalafilee</u> , <u>majonees (L)</u> , <u>köögikoor 15% (L)</u> , sibul, rapsiõli, maitseained, till	
	Riisiroog kalaga	300
	<u>kalafilee</u> , riis, porgand, paprika, hernes, sibul, rapsiõli, till, maitseained	
	Lillkapsa-tomatihautis	150
	lillkapsas, purustatud tomat, küüslauk, rapsiõli, maitseained	
	Kartuli-nuikapsahautis	150
	kartul, nuikapsas, porgand, porru, rapsiõli, maitseained	

R 08.04.22 Hapukapsaborš, hapukoor	300/10
sealiha, supikont, hapukapsas, peet, kartul, porgand, sibul, tomatipasta, <u>juurseller</u> , rapsiõli, <u>hapukoor 20%</u> , maitseained, maitseroheline	
Mangotaretis vahukoorega	120/30
mangopüree, suhkur, želatiin, <u>köögikoor 31%</u>	
Puuvili	200
Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi	200
<u>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, peenleib, sepik</u>	40
Energia: 743 kcal Süsivesikud: 104,0 g Valgud: 24,5 g Rasvad: 27,8 g	
Talupojasupp, hapukoor	300/10
sealiha, supikont, kartul, porgand, sibul, kaalikas, <u>odrakruup</u> , rapsiõli, <u>hapukoor 20%</u> , maitseained, maitseroheline	
Hapukapsasupp, hapukoor	300/10
sealiha, supikont, hapukapsas, porgand, sibul, <u>odrakruup</u> , rapsiõli, <u>hapukoor 20%</u> , maitseained	
Kana-kartuli-riisisupp, hapukoor	300/10
kanakints, kartul, porgand, sibul, riis, rapsiõli, <u>hapukoor 20%</u> , maitseained, maitseroheline	
Kartuli-riisisupp tomatiga, hapukoor	300/10
kartul, porgand, sibul, riis, tomat, rapsiõli, <u>hapukoor 20%</u> , maitseained, maitseroheline	

(L) -laktoosivaba

