

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM
16. NÄDALA MENÜÜ

E 18.04.22	Singi-koorekaste	150
	keedusink, <u>köögikoor 15% (L)</u> , riisijahu, sibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline	
	Keedetud makaron, keedetud riis, keedetud kartul	150
	Kapsas, porgand, valge redis, mais, 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: 717 kcal Süsivesikud: 96,0 g Valgud: 27,5 g Rasvad: 27,2 g	
	Sealiha punases kastmes	150
	sealiha, sibul, tomatipasta, marineeritud kurk, maisitärklis, küüslauk, rapsiõli, maitseained, maitseroheline	
	Ühepajatoit linnulihaga	300
	kalkuni kintsuliha, kartul, kaalikas, kapsas, sibul, porgand, rapsiõli	
	Odrakruubi-köögiviljahautis	300
	<u>odrakruup</u> , porgand, kaalikas, hernes, sibul, rapsiõli, maitseained	
	Kapsa-peedi-õunahautis	150
	kapsas, peet, õun, sibul, rapsiõli, maitseained	
T 19.04.22	Sealiha-hapukapsapada	150
	sealiha, hapukapsas, porgand, sibul, rapsiõli, maitseained	
	Keedetud kartul, keedetud riis, keedetud makaron	150
	Hiina kapsas, keedetud peet, porgand, hernes, 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: 729 kcal Süsivesikud: 103,0 g Valgud: 28,5 g Rasvad: 26,4 g	
	Pilaff linnulihast	300
	kalkuni kintsuliha, riis, sibul, porgand, rapsiõli, tomatipasta, küüslauk, maitseained, maitseroheline	
	Koorene kanakaste karriga	150
	broileri kintsuliha, <u>köögikoor 15%(L)</u> , maisitärklis, sibul, karripulber, maitseained, maitseroheline	
	Köögivilja-läätseguljašš	150
	kapsas, porgand, kaalikas, sibul, küüslauk, punased läätsed, purustatud tomat, maitseained, maitseroheline	
	Hautatud porgand ja hernes koorekastmes	150
	porgand, hernes, <u>köögikoor 15%(L)</u> , maisitärklis, rapsiõli	

K 20.04.22	Hernesupp	300
	sealiha, suitsukont, hernes, <u>odrakruup</u> , porgand, sibul, rapsiõli, maitseained	
	Kohupiimakreem maasikakastmega	120/30
	<u>kohupiimapasta</u> , <u>rõõsk koor</u> , suhkur, vanillisuhkur, maasikas	
	Puuvili	200
	Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi	200
	<u>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, peenleib, sepik</u>	40
	Energia: 718 kcal Süsivesikud: 103,0 g Valgud: 36,1 g Rasvad: 22,0 g	
	Kana-kartuli-makaronisupp, hapukoor	300/10
	broilerikints, kartul, porgand, sibul, <u>juurseller</u> , <u>makaron</u> , rapsiõli, <u>hapukoor 20%</u> , maitseained, maitseroheline	
	Rassolnik, hapukoor	300/10
	sealiha, supikont, kartul, porgand, sibul, marineeritud kurk, <u>odrakruup</u> , rapsiõli, <u>hapukoor 20%</u> , maitseained, maitseroheline	
	Värskekapsasupp, hapukoor	300/10
	sealiha, supikont, kapsas, porgand, kartul, sibul, <u>hapukoor 20%</u> , rapsiõli, maitseained, maitseroheline	
	Kartuli-kruubisupp, hapukoor	300/10
	kartul, porgand, sibul, marineeritud kurk, <u>odrakruup</u> , rapsiõli, <u>hapukoor 20%</u> , maitseained, maitseroheline	
N 21.04.22	Kala-tomativormiroog	150
	<u>kalafilee</u> , tomat, sibul, <u>köögikoor 15% (L)</u> , rapsiõli, maisitärklis, till, maitseained	
	Kartulipüree, keedetud riis, keedetud kuskuss	150
	kartul, <u>piim 2,5%</u> , <u>või</u> , maitseained	
	Hiina kapsas, keedetud peet, nuikapsas, marineeritud kurk, 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: 729 kcal Süsivesikud: 90,4 g Valgud: 29,7 g Rasvad: 29,9 g	
	Majoneesiga üleküpsetatud kala	150
	<u>kalafilee</u> , <u>majonees (L)</u> , <u>köögikoor 15% (L)</u> , sibul, rapsiõli, till	
	Küpsetatud kala koorekastmes	150
	<u>kalafilee</u> , <u>köögikoor 15% (L)</u> , sibul, maisitärklis, rapsiõli, till	
	Lillkapsa-tomatihautis	150
	lillkapsas, purustatud tomat, küüslauk, rapsiõli, maitseained	
	Bulguri-hernehautis	300
	<u>bulgur</u> , hernes, sibul, küüslauk, paprika, rapsiõli, maitseained	

R 22.04.22	Külasupp, hapukoor	300/10
	veiseliha, kartul, porgand, kapsas, sibul, <u>odrakruup</u> , tomatipasta,	
	Piimakissell, moos	200/30
	<u>piim 2,5%</u> , suhkur, vanillisuhkur, kartulitärklis, õuna-arooniamoos	
	Puuvili	200
	<u>Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi</u>	200
	<u>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, sepik</u>	40
	Energia: 767 kcal	
	Süsivesikud: 120,0 g	
	Valgud: 23,1 g	
	Rasvad: 24,3g	
	Köögiljasupp sealihaga, hapukoor	300/10
	sealiha, supikont, kartul, porgand, hernes, paprika, sibul, 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	
	Hartšo veiseliha, hapukoor	300/10
	veiseliha, supikont, riis, sibul, tomatipasta, <u>hapukoor 20%</u> ,	
	maitseained	
	Kartuli-tomatisupp läätsedega, hapukoor	300/10
	kartul, läätsed, porgand, sibul, küüslauk, purustatud tomat,	
	rapsiõli, <u>hapukoor 20%</u> , maitseained	

(L) - laktoosivaba