

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM
18. NÄDALA MENÜÜ

E 02.05.22	Bolognese kaste	150
	sea-ja veisehakkliha, sibul, porgand, paprika, purustatud tomat, ketšup, rapsiõli, maisitärklis, maitseained, maitseroheline	
	Keedetud makaron, keedetud riis, keedetud kartul	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	
	Makaroniroog köögiviljaga	300
	<u>makaron</u> , sibul, porgand, paprika, purustatud tomat, rapsiõli	
T 03.05.22	Kanakaste porgandi ja ubadega	150
	broileri kintsuliha, porgand, aeduba, <u>köögikoor 15%(L)</u> , riisijahu, sibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline	
	Keedetud kartul, keedetud riis, keedetud bulgur	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	
	Peedihautis õuntega	150
	peet, õun, <u>köögikoor 15%(L)</u> , rapsiõli, maitseained	
	Mesised ahjuköögiviljad	150
	porgnd, kaalikas, suvikõrvits, küüslauk, mesi, maitseained	

K 04.05.22	Peedi-hakklihasupp, hapukoor	300/10
	sea-ja veisehakkliha, kapsas, peet, porgand, kartul, sibul, rapsiõli, <u>hapukoor 20%</u> , maitseained, maitseroheline	
	Kamavaht, moos	130/30
	<u>maitsestatamata jogurt 2,5%</u> , <u>köögikoor 31%</u> , suhkur, vanillisuhkur, <u>kamajahu</u> , õuna-arooniamoos	
	Puuvili	200
	Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi	200
	<u>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, peenleib, sepik</u>	40
	Energia: 751 kcal Süivesikud: 112,0 g Valgud: 18,5 g Rasvad: 29,4 g	
	Hakklihasupp, hapukoor	300/10
	sea-ja veisehakkliha, sibul, porgand, kartul, marineeritud kurk, hernes, rapsiõli, <u>hapukoor 20%</u> , maitseained, maitseroheline	
	Kana-kartuli-riisisupp, hapukoor	300/10
	kanakints, kartul, porgand, sibul, riis, <u>juurseller</u> , rapsiõli, <u>hapukoor 20%</u> , maitseained, maitseroheline	
	Kaalika püreesupp kanalihaga	300
	kanakints, kaalikas, kartul, <u>köögikoor 15%</u> , <u>sulatatud juust Viola</u> , rapsiõli, maitseained, maitseroheline	
	Kartuli-nuudlisupp, hapukoor	300/10
	kartul, porgand, sibul, <u>juurseller</u> , <u>nuudlid</u> , rapsiõli, <u>hapukoor 20%</u> ,	
N 05.05.22	Kala-köögiviljavormiroog	150
	<u>kalafilee</u> , purustatud tomat, porgand, sibul, paprika, rapsiõli, maisitärklis, maitseained, till	
	Kartulipüree, keedetud riis, keedetud kuskuss	150
	kartul, <u>piim 2,5%</u> , <u>või</u> , maitseained	
	Kapsas, keedetud peet, porgand, mais, maitseroheline	100
	Seemneseegu	20
	Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi	200
	<u>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, peenleib, sepik</u>	40
	Energia: 734 kcal Süivesikud: 108,0 g Valgud: 33,8 g Rasvad: 22,3 g	
	Kala koorekastmes	150
	<u>kalafilee</u> , <u>köögikoor 15% (L)</u> , maisitärklis, rapsiõli, maitseained, till	
	Kala-kartulivorm	300
	<u>kalafilee</u> , kartul, <u>köögikoor 15% (L)</u> , sibul, rapsiõli, maisijahu, <u>muna</u> , <u>juust</u> , maitseained, till	
	Lillkapsa - kikerhernepada tomatiga	150
	lillkapsas, kikerhernes, purustatud tomat, sibul, küüslauk, rapsiõli	
	Köögiviljaraguu	300
	kartul, kaalikas, kapsas, sibul, porgand, rapsiõli, maitseained, maitseroheline	

R 06.05.22	Kartuli-frikadellisupp	270/30
	sea-ja veisehakkliha, <u>muna</u> , <u>kuivikupuru</u> , kartul, porgand, sibul, rapsiõli, <u>juurseller</u> , köögiviljapuljong, maitseained, maitseroheline	
	Kakaokissell, moos	200/30
	<u>piim 2,5%</u> , kakao, suhkur, kartulitärklis, õuna-arooniamoos	
	Puuvili	200
	Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi	200
	<u>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, peenleib, sepik</u>	40
	Energia: 741 kcal Süsivesikud: 115,0 g Valgud: 20,8 g Rasvad: 23,9 g	
	Värskekapsa-hakklihasupp nuudlitega, hapukoor	300/10
	sea-ja veisehakkliha, kapsas, porgand, kartul, <u>nuudlid</u> , sibul, <u>hapukoor 20%</u> , rapsiõli, maitseained, maitseroheline	
	Köögiljasupp sealihaga, hapukoor	300/10
	sealiha, supikont, kartul, porgand, hernes, paprika, sibul, 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	
	Kartuli-kruubisupp, hapukoor	300/10
	kartul, porgand, sibul, marineeritud kurk, <u>odrakruup</u> , rapsiõli, <u>hapukoor 20%</u> , maitseained, maitseroheline	

(L) - laktoosivaba