

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM  
19. NÄDALA MENÜÜ

E 09.05.22	<b>Singi-koorekaste</b>	150
	keedusink, <u>köögikoor 15%(L)</u> , rapsiõli, sibul, riisijahu, maitseained, maitseroheline	
	<b>Keedetud makaron, keedetud riis, keedetud kartul</b>	150
	<b>Kapsas, porgand, kaalikas, hernes, maitseroheline</b>	100
	<b>Kastmevalik salatile</b>	10
	<b>Tee sidruniga, piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi</b>	200
	<b><u>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, peenleib, sepik</u></b>	40
	Energia: 729 kcal Süsivesikud: 108,0 g Valgud: 29,4 g Rasvad: 23,8 g	
	<b>Linnuliha punases kastmes</b>	150
	kalkuni kintsuliha, porgand, suvikõrvits, porru, tomatipasta, purustatud tomat, riisijahu, rapsiõli, maitseained, maitseroheline	
	<b>Vürtsikas riisiroog kanaga</b>	300
	broileri kintsuliha, riis, purustatud tomat, paprika, hernes, sibul, küüslauk, rapsiõli, maitseained, maitseroheline	
	<b>Köögiviljarisoto</b>	300
	riis, porgand, mais, hernes, sibul, rapsiõli, maitseained	
	<b>Tomatine oahautis</b>	150
	punane uba, sibul, porgand, purustatud tomat, rapsiõli, maitseained	
T 10.05.22	<b>Värskekapsa-hakklihahautis</b>	150
	sea-ja veisehakkliha, kapsas, sibul, rapsiõli, maitseained	
	<b>Keedetud kartul, keedetud riis, keedetud makaron</b>	150
	<b>Hiina kapsas, keedetud peet, valge redis, mais, maitseroheline</b>	100
	<b>Kastmevalik salatile</b>	10
	<b>Puuvili</b>	200
	<b>Seemnesegu</b>	20
	<b><u>Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi</u></b>	200
	<b><u>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, peenleib, sepik</u></b>	40
	Energia: 774 kcal Süsivesikud: 112,0 g Valgud: 24,9 g Rasvad: 29,3 g	
	<b>Sealiha sinepikastmes</b>	150
	sealiha, <u>köögikoor 15%(L)</u> , sibul, sinep, maisitärklis, rapsiõli	
	<b>Kruubipuder singi ja peekoniga</b>	300
	keedusink, suitsupeekon, <u>odrakruup</u> , sibul, rapsiõli, maitseained	
	<b>Bulguri-hernehautis</b>	300
	<u>bulgur</u> , hernes, sibul, küüslauk, paprika, rapsiõli, maitseained	
	<b>Peedihautis õuntega</b>	150
	peet, õun, <u>köögikoor 15%(L)</u> , rapsiõli, maitseained	

K 11.05.22	<b>Sealiha punases kastmes</b>	150
	sealiha, sibul, tomatipasta, marineeritud kurk, maisitärklis, küüslauk, rapsiõli, maitseained, maitseroheline	
	<b>Keedetud kartul, keedetud <u>bulgur</u>, keedetud riis</b>	150
	<b>Hiina kapsas, porgand, kikerhernes, marineeritud kõrvits, maitseroheline</b>	100
	<b>Kastmevalik salatile</b>	10
	<b>Puuvili</b>	200
	<b><u>Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi</u></b>	200
	<b><u>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, peenleib, sepik</u></b>	40
	Energia: 761 kcal Süsivesikud: 111,0 g Valgud: 29,8 g Rasvad: 26,4 g	
	<b>Pastaroorog singiga</b>	300
	keedusink, <u>makaron</u> , sibul, porgand, paprika, rapsiõli, maitseained	
	<b>Köögiviljaraguu sealihaga</b>	300
	sealiha, kartul, kaalikas, kapsas, sibul, porgand, rapsiõli, maitseained	
	<b>Köögiviljaraguu</b>	300
	kartul, kaalikas, kapsas, sibul, porgand, rapsiõli, maitseained	
	<b>Kikerherne-lillkapsakarri</b>	150
	kikerhernes, lillkapsas, porgand, sibul, <u>köögikoor 15%(L)</u> , rapsiõli, karripulber	
N 12.05.22	<b>Koorene lõhekaste porruuga</b>	150
	<u>lõhefilee</u> , porru, <u>köögikoor 15%(L)</u> , riisijahu, porgand, rapsiõli, maitseained, till	
	<b>Kartulipüree, keedetud riis, keedetud <u>kuskuss</u></b>	150
	kartul, <u>piim 2,5%, või</u> , maitseained	
	<b>Kapsas, keedetud peet, porgand, marineeritud kurk, maitseroheline</b>	100
	<b>Kastmevalik salatile</b>	10
	<b>Seemnesegu</b>	20
	<b><u>Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi</u></b>	200
	<b><u>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, peenleib, sepik</u></b>	40
	Energia: 751 kcal Süsivesikud: 111,0 g Valgud: 25,2 g Rasvad: 25,6 g	
	<b>Kala-köögiviljavormiroog</b>	150
	<u>kalafilee</u> , purustatud tomat, porgand, sibul, paprika, rapsiõli, maisitärklis, maitseained, till	
	<b>Riisiroog kalaga</b>	300
	<u>kalafilee</u> , riis, porgand, paprika, hernes, sibul, rapsiõli, till,	
	<b>Kartulihautis läätsedega</b>	300
	kartul, porgand, sibul, küüslauk, varsseller, läätsed, purustatud tomat, rapsiõli, maitseained, maitseroheline	
	<b>Hautatud porgand ja kaalikas koorekastmes</b>	150
	porgand, kaalikas, <u>köögikoor 15%(L)</u> , rapsiõli, maisitärklis,	

R 13.05.22	<b>Kana-kartuli-nuudlisupp, hapukoor</b>	300/10
	kanakints, kartul, porgand, sibul, <u>juurseller</u> , <u>nuudlid</u> , rapsiõli, <u>hapukoor 20%</u> , maitseained, maitseroheline	
	<b>Kohupiima-leivavaht, moos</b>	130/30
	<u>kohupiimapasta 0,1%</u> , <u>köögikoor 31%</u> , <u>riivleib</u> , suhkur, vanillisuhkur, õuna-arooniamoos	
	<b>Puuvili</b>	200
	<b><u>Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi</u></b>	200
	<b><u>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, peenleib, sepik</u></b>	40
	Energia: 777 kcal Süsivesikud: 110,0 g Valgud: 29,3 g Rasvad: 26,4 g	
	<b>Talupojasupp sealihaga, hapukoor</b>	300/10
	sealiha, supikont, kartul, porgand, sibul, kaalikas, <u>odrakruup</u> , rapsiõli, <u>hapukoor 20%</u> , maitseained, maitseroheline	
	<b>Kana-paprika-riisisupp</b>	300
	kanakints, riis, porgand, paprika, sibul, rapsiõli, maitseained	
	<b>Peedi-hakklihasupp, hapukoor</b>	300/10
	sea-ja veisehakkliha, kapsas, peet, porgand, kartul, sibul, rapsiõli, <u>hapukoor 20%</u> , maitseained, maitseroheline	
	<b>Tomatine läätsesupp</b>	300
	läätsed, porgand, sibul, küüslauk, purustatud tomat, rapsiõli, porru, maitseained, maitseroheline	

**(L) - laktoosivaba**