

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM
2. NÄDALA MENÜÜ

E 10.01.22	Hakkliha-köögiviljapajaroo	150
	sea-ja veisehackliha, purustatud tomat, porgand, ketšup, porru, aeduba, maisitärklis, rapsiõli, maitseained	
	Keedetud <u>makaron</u>, keedetud tatar, keedetud riis , hautatud lillkapsas	150
	Hiina kapsas, porgand, kaalikas, marineeritud kurk, 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: 715 kcal Süsivesikud: 97,0 g Valgud: 28,3 g Rasvad: 26,5g	
	Guljašš linnulihast	150
	kalkuni kintsuliha, sibul, tomatipasta, riisijahu, <u>köögikoor 15%(L)</u>	
	Singi-koorekaste	150
	keedusink, <u>köögikoor 15% (L)</u> , rapsiõli, sibul, riisijahu	
	Makaroniroog köögiviljaga	300
	<u>makaron</u> , sibul, porgand, paprika, purustatud tomat, rapsiõli	
	Kikerherne-porgandikarri	150
	kikerhernes, porgand, sibul, <u>köögikoor 15%(L)</u> , karripulber	
T 11.01.22	Hautatud sealiha porgandiga koorekastmes	150
	sealiha, porgand, sibul, <u>köögikoor 15% (L)</u> , riisijahu, rapsiõli	
	Keedetud kartul, keedetud <u>kuskuss</u>, keedetud riis, hautatud aeduba	150
	Kapsas, tomat, keedetud peet, 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: 803 kcal Süsivesikud: 116,0 g Valgud: 33,7 g Rasvad: 26,6 g	
	Bolognese kaste	150
	sea-ja veisehackliha, sibul, porgand, paprika, purustatud tomat, ketšup, rapsiõli, maisitärklis, maitseained, maitseroheline	
	Köögiviljaragu kalkunilihaga	300
	kalkuni kintsuliha, kartul, porgand, kapsas, kaalikas, sibul, rapsiõli	
	Köögivilja-läätseguljašš	150
	kapsas, porgand, kaalikas, sibul, küüslauk, punased läätsed, purustatud tomat, maitseained, maitseroheline	
	Köögiviljarisoto	300
	riis, porgand, mais, hernes, sibul, rapsiõli, maitseained	

K 12.01.22	Kana-kartuli-nuudlisupp, hapukoor	300/10
	broilerikints, kartul, porgand, sibul, <u>juurseller</u> , <u>nuudlid</u> , rapsiõli, <u>hapukoor 20%</u> , maitseained, maitseroheline	
	Puuviljatarretis, vahukoor	130/20
	virsiku- ja kirsikompott, 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: 735 kcal Süsivesikud: 111,0 g Valgud: 23,3 g Rasvad: 24,1 g	
	Peedisupp sealiha ja munaga, hapukoor	300/10
	sealiha, supikont, peet, kartul, sibul, tomatipasta, <u>muna</u> , rapsiõli, <u>hapukoor 20%</u> , maitseained, maitseroheline	
	Köögiviljasupp sealihaga, hapukoor	300/10
	sealiha, supikont, kartul, kapsas, porgand, sibul, hernes, rapsiõli, <u>hapukoor 20%</u> , maitseained, maitseroheline	
	Kartuli-tomatisupp läätsedega, hapukoor	300/10
	kartul, läätsed, porgand, sibul, küüslauk, purustatud tomat, rapsiõli, maitseained, maitseroheline	
	Kartuli-nuudlisupp, hapukoor	300/10
	kartul, porgand, sibul, <u>juurseller</u> , <u>nuudlid</u> , rapsiõli, <u>hapukoor 20%</u> , maitseained, maitseroheline	
N 13.01.22	Majoneesiga üleküpsetatud kala	150
	<u>kalafilee</u> , <u>majonees (L)</u> , <u>köögikoor 15% (L)</u> , sibul, rapsiõli, maitseained, till	
	Kartulipüree, keedetud riis, keedetud <u>kuskuss</u>, hautatud kartul, <u>piim 2,5%</u>, <u>või</u>	150
	Hiina kapsas, porgand, keedetud peet, marineeritud kõrvits, 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: 740 kcal Süsivesikud: 106,0 g Valgud: 33,9 g Rasvad: 24,2 g	
	Riisiroog kalaga	300
	<u>kalafilee</u> , riis, porgand, paprika, hernes, sibul, rapsiõli, till, maitseained	
	Küpsetatud kala koorekastmes	150
	<u>kalafilee</u> , marineeritud kurk, <u>köögikoor 15% (L)</u> , maisitärklis, till	
	Mesised ahjuköögiviljad	150
	porgnd, kaalikas, suvikõrvits, küüslauk, mesi, maitseained	
	Kuskuss köögiviljaga	300
	kuskuss, porgand, hernes, sibul, brokoli, rapsiõli	

R 14.01.22	Hartšoo, hapukoor	300/10
	veiseliha, supikont, riis, sibul, tomatipasta, <u>hapukoor 20%</u> , maitseained, maitseroheline	
	Karamellkissell, moos	200/30
	<u>piim 2,5%</u> , suhkur, kartulitärklis, õuna-aroniamoos	
	Puuvili	200
	<u>Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi</u>	200
	<u>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, peenleib, sepik</u>	40
	Energia: 744 kcal	
	Süivesikud: 121,0 g	
	Valgud: 23,0 g	
	Rasvad: 20,8 g	
	Hapukapsasupp sealihaga, hapukoor	300/10
	sealiha, supikont, hapukapsas, porgand, sibul, odrakruup, rapsiõli,	
	Talupojasupp, hapukoor	300/10
	sealiha, supikont, kartul, porgand, sibul, kaalikas, <u>odrakruup</u> , rapsiõli, <u>hapukoor 20%</u> , maitseained, maitseroheline	
	Hapukapsa-tomatisupp kartuliga, hapukoor	300/10
	hapukapsas, porgand, sibul, kartul, tomatipasta, <u>hapukoor 20%</u> , rapsiõli	
	Köögililjasupp, hapukoor	300/10
	brokoli, porgand, kartul, hernes, paprika, sibul, <u>hapukoor 20%</u> , rapsiõli, maitseained, maitseroheline	

(L) - laktoosivaba