

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM

3. NÄDALA MENÜÜ

E 17.01.22	<b>Singi-peekonikaste</b>	150
	keedusink, suitsupeekon, <u>köögikoor 15% (L)</u> , rapsiõli, sibul, riisijahu, maitseained, maitseroheline	
	<b>Keedetud makaron, keedetud tatar, keedetud riis, hautatud brokoli</b>	150
	<b>Kapsas, porgand, kaalikas, punane uba, 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: 738 kcal Süsivesikud: 107,0 g Valgud: 27,5 g Rasvad: 26,2 g	
	<b>Azuu linnulihaga</b>	150
	kalkuni kintsuliha, tomatipasta, marineeritud kurk, paprika, sibul, küüslauk, riisijahu, rapsiõli, maitseained, maitseroheline	
	<b>Kana-kõrvitsarisoto</b>	300
	broileri kintsuliha, kõrvits, riis, porgand, sibul, rapsiõli	
	<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 18.01.22	<b>Värskekapsa-hakklihahautis</b>	150
	sea- ja veisehakkliha, kapsas, sibul, rapsiõli, maitseained	
	<b>Keedetud kartul, keedetud riis, keedetud tatar, hautatud porgand</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: 784 kcal Süsivesikud: 114,0 g Valgud: 25,7 g Rasvad: 29,4 g	
	<b>Sealiha sinepikastmes</b>	150
	sealiha, <u>köögikoor 15%(L)</u> , sibul, sinep, maisitärklis, rapsiõli	
	<b>Pilaff linnulihast</b>	300
	kalkuni kintsuliha, riis, sibul, porgand, rapsiõli, tomatipasta, küüslauk, maitseained, maitseroheline	
	<b>Tatra-värskekapsapada kikerhernega</b>	150
	tatar, kapsas, kikerhernes, porgand, sibul, rapsiõli, maitseained	
	<b>Mesised ahjuköögiviljad</b>	150
	porgand, kaalikas, suvikõrvits, küüslauk, mesi, maitseained	

K 19.01.22	<b>Sealiha punases kastmes</b>	150
	sealiha, sibul, tomatipasta, marineeritud kurk, maisitärklis, küüslauk, rapsiõli, maitseained, maitseroheline	
	<b>Keedetud kartul, keedetud <u>kuskuss</u>, keedetud tatar, keedetud riis</b>	150
	<b>Nuikapsas, porgand, paprika, marineeritud kurk, 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: 767 kcal Süsivesikud: 118,0 g Valgud: 28,7 g Rasvad: 23,2 g	
	<b>Pastaroog singiga</b>	300
	keedusink, <u>makaron</u> , sibul, porgand, paprika, rapsiõli, maitseained	
	<b>Köögiviljaragu sealihaga</b>	300
	sealiha, kartul, kaalikas, kapsas, sibul, porgand, rapsiõli, maitseained	
	<b>Köögiviljaragu</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 20.01.22	<b>Koorene lõhekaste porruga</b>	150
	<u>lõhefilee</u> , porru, <u>köögikoor 15% (L)</u> , riisijahu, porgand, rapsiõli, maitseained, till	
	<b>Kartulipüree, keedetud riis, keedetud <u>kuskuss</u>, hautatud lillkapsas</b>	150
	kartul, <u>piim 2,5%, või</u> , maitseained	
	<b>Kapsas, keedetud peet, porgand, marineeritud kõrvits, 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: 775 kcal Süsivesikud: 109,0 g Valgud: 25,1 g Rasvad: 29,3 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>Makaroniroog köögiviljaga</b>	300
	<u>makaron</u> , sibul, porgand, paprika, purustatud tomat, rapsiõli	
	<b>Hautatud porgand ja hernes koorekastmes</b>	150
	porgand, hernes, <u>köögikoor 15%(L)</u> , rapsiõli, maisitärklis, maitseained	

R 21.01.22	<b>Kana-kartuli-riisisupp, hapukoor</b>	300/10
	kanakints, kartul, porgand, sibul, riis, <u>juurseller</u> , rapsiõli, <u>hapukoor 20%</u> , maitseained, maitseroheline	
	<b>Mangotarretis vahukoorega</b>	120/30
	mangopüree, suhkur, želatiin, <u>köögikoor 31%</u>	
	<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: 714 kcal Süsivesikud: 101,0 g Valgud: 23,8 g Rasvad: 25,8 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>Köögiviljasupp sealihaga, hapukoor</b>	300/10
	sealiha, supikont, kartul, porgand, hernes, paprika, sibul, rapsiõli, <u>hapukoor 20%</u> , maitseained, maitseroheline	
	<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**