

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM
44. NÄDALA KOOLILÕUNA MENÜÜ

E 01.11.21	Hakkliha-köögiviljapajaroog	150
	sea-ja veisehakliha, purustatud tomat, porgand, ketšup, porru, aeduba, maisitärklis, rapsiõli, maitseained	
	Keedetud <u>makaron</u>, keedetud tatar, hautatud oad, hautatud porgand	150
	Hiina kapsas, paprika, porgand, kurk, maitseroheline	100
	Kastmevalik salatile	10
	Kaalikas (tükina)	100
	Tee sidruniga, piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi	200
	<u>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, sepik</u>	40
	Energia: 737 kcal Süsivesikud: 105,0 g Valgud: 28,7 g Rasvad: 25,4 g	
	Kurzeme strooganov	150
	sealiha, marineeritud kurk, riisijahu, <u>köögikoor 15%(L)</u> , rapsiõli	
	Makaroniroog köögiviljaga	300
	<u>makaron</u> , sibul, porgand, paprika, purustatud tomat, rapsiõli	
T 02.11.21	Hautatud sealiha porgandiga koorekastmes	150
	sealiha, porgand, sibul, <u>köögikoor 15% (L)</u> , riisijahu, rapsiõli, maitseained, maitseroheline	
	Keedetud kartul, keedetud <u>kuskuss</u>, keedetud tatar, hautatud kaalikas	150
	Kapsas, tomat, keedetud peet, hernes, maitseroheline	100
	Kastmevalik salatile	10
	Puuvili	200
	<u>Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi</u>	200
	<u>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, sepik</u>	40
	Energia: 727 kcal Süsivesikud: 109,0 g Valgud: 30,8 g Rasvad: 22,0 g	
	Pilaff kalkunilihast	300
	kalkunikintsuliha, riis, tomatipasta, sibul, porgand, rapsiõli	
	Hautatud porgand ja hernes koorekastmes	150
	porgand, hernes, <u>köögikoor 15%(L)</u> , riisijahu, maitseained	
K 03.11.21	Kana-kartuli-makaronisupp, hapukoor	300/10
	broilerikints, kartul, porgand, sibul, <u>juurseller</u> , <u>makaron</u> , rapsiõli, <u>hapukoor 20%</u> , maitseained, maitseroheline	
	Puuviljatarretis, vahukoor	130/20
	virsiku- ja kirsikompott, suhkur, želatiin, <u>köögikoor 31%</u>	
	Puuvili	200
	<u>Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi</u>	200
	<u>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, sepik</u>	40
	Energia: 733 kcal Süsivesikud: 105,0 g Valgud: 24,4 g Rasvad: 28,3 g	

	Peedi-hakklihasupp, hapukoor	300/10
	sea-ja veisehakkliha, peet, kapsas, kartul, porgand, sibul, rapsiõli, <u>hapukoor 20%</u> , maitseained	
	Kartuli-makaronisupp, hapukoor	300/10
	kartul, porgand, sibul, <u>juurseller</u> , <u>makaron</u> , rapsiõli, <u>hapukoor 20%</u> , maitseained, maitseroheline	
N 04.11.21	Majoneesiga üleküpsetatud kala	150
	<u>kalafilee</u> , <u>majonees (L)</u> , <u>köögikoor 15% (L)</u> , sibul, rapsiõli, maitseained, till	
	Kartulipüree, keedetud riis, hautatud porgand, hautatud lillkapsas	150
	kartul, <u>piim 2,5%</u> , <u>või</u>	
	Hiina kapsas, porgand, keedetud peet, marineeritud kõrvits, maitseroheline	100
	Kastmevalik salatile	10
	<u>Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi</u>	200
	<u>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, sepik</u>	40
	Energia: 742 kcal Süivesikud: 95,0 g Valgud: 29,0 g Rasvad: 29,6 g	
	Kala-köögivilja vormiroog	150
	kalafilee, purustatud tomat, porgand, sibul, paprika, riisijahu, rapsiõli, maitseained, till	
	Kartruli-kruubipuder	300
	kartul, <u>odrakruup</u> , sibul, <u>piim 2,5%</u> , <u>või</u>	
R 05.11.21	Kõrvitsapüreesupp, krutoonid	300/15
	kõrvits, porgand, sibul, küüslauk, kartul, <u>juust</u> , <u>köögikoor 31%</u> , rapsiõli, sidrun, maitseained, maitseroheline, <u>sepik</u>	
	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, sepik</u>	40
	Energia: 819 kcal Süivesikud: 120,0 g Valgud: 18,8 g Rasvad: 33,7 g	
	Hartšo, hapukoor	300/10
	veiseliha, supikont, riis, sibul, tomatipasta, maitseained	
	Köögiviljasupp, hapukoor	300/10
	sealiha, supikont, kartul, porgand, sibul, hernes, <u>hapukoor 20%</u>	

(L) - laktoosivaba