

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM
47. NÄDALA MENÜÜ

E 22.11.21	Bolognese kaste	150
	sea-ja veisehakkliha, sibul, porgand, paprika, purustatud tomat, ketšup, rapsiõli, maisitärklis, maitseained, maitseroheline	
	Keedetud makaron, keedetud tatar, keedetud riis, hautatud aeduba	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, sepik</u>	40
	Energia: 775 kcal Süivesikud: 113,0 g Valgud: 24,8 g Rasvad: 28,3 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> , rapsiõli, maitseained	
	Värskekapsahautis õuntega	150
	kapsas, õun, porgand, sibul, rapsiõli, maitseained	
T 23.11.21	Risoto kanalihaga	300
	broileri kintsuliha, riis, sibul, porgand, hernes, rapsiõli, maitseained	
	Hiina kapsas, porgand, valge redis, punane uba, maitseroheline	100
	Kastmevalik salatile	10
	Seemneseegu	20
	Puuvili	200
	<u>Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi</u>	200
	<u>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, sepik</u>	40
	Energia: 772 kcal Süivesikud: 120,0 g Valgud: 29,4 g Rasvad: 24,2 g	
	Pastaroog singiga	300
	keedusink, <u>makaron</u> , sibul, porgand, paprika, rapsiõli, maitseained	
	Odrakruubi-sealihapada	300
	sealiha, <u>odrakruup</u> , porgand, kaalikas, sibul, rapsiõli, maitseained	
	Köögiviljaragu	300
	kartul, kaalikas, kapsas, sibul, porgand, rapsiõli, maitseained	
	Köögiviljarisoto	300
	riis, sibul, porgand, hernes, rapsiõli, maitseained, maitseroheline	

K 24.11.21	Guljašš sealihast	150
	sealiha, sibul, tomatipasta, riisijahu, <u>köögikoor 15%(L)</u> , rapsiõli, maitseained, maitseroheline	
	Keedetud kartul, keedetud tatar, keedetud makaron, hautatud brokoli	150
	Kapsas, porgand, paprika, marineeritud kurk, maitseroheline	100
	Kastmevalik salatile	10
	Puuvili	200
	Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi	200
	<u>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, sepik</u>	40
	Energia: 754 kcal Süsivesikud: 109,0 g Valgud: 29,3 g Rasvad: 26,3 g	
	Strooganov kanalihast	150
	broileri kintsuliha, sibul, <u>köögikoor 15% (L)</u> , riisijahu, rapsiõli, maitseained	
	Hautatud kalkuniliha köögiviljadega	150
	kalkuni kintsuliha, porgand, lillkapsas, sibul, rapsiõli, maitseained,	
	Köögivilja-läätseguljašš	150
	kapsas, porgand, kaalikas, sibul, küüslauk, punased läätsed, purustatud tomat, maitseained, maitseroheline	
	Kikerherne-lillkapsakarri	150
	kikerhernes, lillkapsas, porgand, sibul, <u>köögikoor 15%(L)</u> , rapsiõli, karripulber	
	KADRIPÄEV	
N 25.11.21	Mulgipuder	150
	kartul, <u>odrakruup, piim 2,5%, või</u> , maitseained	
	Singi-koorekaste	150
	keedusink, <u>köögikoor 15% (L)</u> , riisijahu, mugulsibul, rapsiõli, maitseained	
	Keedetud riis, keedetud makaron, hautatud lillkapsas	150
	Hiina kapsas, tomat, keedetud peet, hernes, maitseroheline	100
	Kastmevalik salatile	10
	Seemnesegu	20
	Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi	200
	<u>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, sepik</u>	40
	Energia: 730 kcal Süsivesikud: 90,3 g Valgud: 29,6 g Rasvad: 31,5 g	
	Hakklihakaste köögiviljaga	150
	sea-ja veisiehakkliha, <u>köögikoor 15%(L)</u> , porgand, paprika, sibul, riisijahu, rapsiõli	
	Kana-köögiviljahautis	150
	kana kintsuliha, porgand, suvikõrvits, porrulauk, türgi uba, rapsiõli, maitseained, maitseroheline	
	Kuskuss köögiviljaga	150
	kuskuss, porgand, aeduba, sibul, paprika, rapsiõli	
	Kartuli-lillkapsapüree	150
	kartul, lillkapsas, <u>piim 2,5%, või</u> , maitseained	

R 26.11.21	Kuldne kalasupp	300
	kalafilee, kartul, suvikõrvits, tomat, sibul, porru, küüslauk, rapsiõli, maitseained, maitseroheline	
	Marjakissell, vahukoor	200/30
	marjasegu, suhkur, kartulitärklis, <u>köögikoor 31%</u>	
	Puuvili	200
	Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi	200
	Rukkileib, must vormileib, seemneleib, sepik	40
	Energia: 773 kcal Süivesikud: 109,0 g Valgud: 26,0 g Rasvad: 28,1 g	
	Kalaseljanka, hapukoor	300/10
	kalafilee, kartul, marineeritud kurk, sibul, tomatipasta, <u>hapukoor 20%</u> , rapsiõli, maitseroheline, maitseained	
	Kala-kartulisupp, hapukoor	300/10
	kalafilee, kartul, porgand, sibul, porru, küüslauk, <u>hapukoor 20%</u> , rapsiõli, maitseained, maitseroheline	
	Koorene kalasupp	300
	kalafilee, kartul, porgand, sibul, <u>köögikoor 15%(L)</u> , rapsiõli, maitseained, maitseroheline	
	Läätsesupp, hapukoor	300/10
	läätsed, porgand, sibul, porru, aeduba, tomat, <u>hapukoor 20%</u> , maitseained, maitseroheline	

(L) - laktoosivaba