

JAKOB WESTHOLM GÜMNAASIUM
48. NÄDALA MENÜÜ

E 29.11.21	Hakkliahapada ubadega	150
	sea-ja veisehakkliha, purustatud tomat, rapsiõli, sibul, paprika, punane uba, küüslauk, maisitärklis, maitseained	
	Keedetud makaron, keedetud tatar, keedetud riis, hautatud brokoli	150
	Kapsas, porgand, valge redis, marineeritud kõrvits, 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: 763 kcal Süsivesikud: 108,0 g Valgud: 25,4 g Rasvad: 28.7 g	
	Koorene kanakaste karriga	150
	broileri kintsuliha, <u>köögikoor 15%(L)</u> , maisitärklis, sibul, karripulber	
	Azuu linnulihaga	150
	veiseliha, tomatipasta, marineeritud kurk, paprika, sibul, küüslauk, riisijahu, rapsiõli, maitseained, maitseroheline	
	Lillkapsa - kikerhernepada	150
	lillkapsas, kikerhernes, purustatud tomat, sibul, küüslauk, rapsiõli	
	Hautatud porgand ja kaalikas koorekastmes	150
	porgand, kaalikas, <u>köögikoor 15%(L)</u> , rapsiõli, maitseained	
T 30.11.21	Hautatud kana köögiviljadega	300
	broileri kintsuliha, kartul, sibul, porgand, porru, rapsiõli	
	Hiina kapsas, keedetud peet, kaalikas, 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: 731 kcal Süsivesikud: 111 g Valgud: 29,1 g Rasvad: 24.2 g	
	Pilaff linnulihast	300
	kalkuni kintsuliha, riis, sibul, porgand, rapsiõli, tomatipasta	
	Makaronid hakkliahaga	300
	sea-ja veisehakkliha, <u>makaron</u> , sibul, rapsiõli, maitseained	
	Köögiviljarisoto	300
	riis, porgand, mais, hernes, sibul, rapsiõli, maitseained	
	Kapsa-peedi-õunahautis	150
	kapsas, peet, õun, sibul, rapsiõli, maitseained	

K 01.12.21	Kartuli-kruubisupp veiseliha	300
	veiseliha, supikont, porgand, kartul, <u>odrakruup</u> , sibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline	
	Kohupiimakreem kisselliga	100/100
	<u>kohupiimapasta 0,1%</u> , <u>köögikoor 31%</u> , suhkur, vanillisuhkur, kirsimahla, kartulitärklis	
	Puuvili	200
	Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi	200
	<u>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, peenleib, sepik</u>	40
	Energia: 739 kcal Süsivesikud: 116,0 g Valgud: 28,1 g Rasvad: 21.9 g	
	Köögiviljasupp veiseliha, hapukoor	300/10
	veiseliha, supikont, kartul, kapsas, porgand, sibul, hernes, rapsiõli, <u>hapukoor 20%</u> , maitseained, maitseroheline	
	Hapukapsasupp, hapukoor	300/10
	sealiha, supikont, hapukapsas, porgand, sibul, odrakruup, rapsiõli, <u>hapukoor 20%</u> , maitseained	
	Hapukapsa-tomatisupp kartuliga, hapukoor	300/10
	hapukapsas, porgand, sibul, kartul, tomatipasta, <u>hapukoor 20%</u> , rapsiõli	
	Köögiviljapüreesupp krutoonidega	300/15
	kartul, porgand, sibul, lillkapsas, kaalikas, <u>köögikoor 15%(L)</u> , rapsiõli, <u>sepik</u>	
N 02.12.21	Kala-kartulivormiroog	300
	<u>kalafilee</u> , kartul, <u>köögikoor 15% (L)</u> , sibul, rapsiõli, maisijahu, <u>muna</u> , <u>juust</u> , maitseained, till	
	Hiina kapsas, keedetud peet, tomat, kikerhernes, 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: 714 kcal Süsivesikud: 85,0 g Valgud: 36,6 g Rasvad: 28.7 g	
	Riisiroog kalaga	300
	<u>kalafilee</u> , riis, porgand, paprika, hernes, sibul, rapsiõli, till, maitseained	
	Majoneesiga üleküpsetatud kala	150
	<u>kalafilee</u> , majonees (L), <u>köögikoor 15% (L)</u> , sibul, rapsiõli, till	
	Küpsetatud peet feta juustuga	150
	peet, feta juust, rukola, rapsiõli, maitseained	
	Tatrahautis ubadega	150
	tatar, valged oad tomatikastmes, porgand, sibul, rapsiõli, maitseained	

R 03.12.21	Seljanka, hapukoor	300/10
	veiseliha, poolsuitsuvorst, keeduvorst, suitsuliha, kartul, marineeritud kurk, tomatipasta, sibul, rapsiõli, <u>hapukoor 20%</u> , maitseained, maitseroheline	
	Virsikuvaht, piim	150/100
	virsikukompott, <u>manna</u> , suhkur, <u>piim 2,5%</u>	
	Puuvili	200
	<u>Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi</u>	200
	<u>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, peenleib, sepik</u>	40
	Energia: 747 kcal	
	Süsivesikud: 108,0 g	
	Valgud: 22,9 g	
	Rasvad: 26.4 g	
	Värskekapsasupp kanalihaga, hapukoor	300/10
	broilerikints, kapsas, porgand, kartul, sibul, <u>hapukoor 20%</u> , rapsiõli, maitseained, maitseroheline	
	Kana-kartuli-makaronisupp, hapukoor	300/10
	broilerikints, kartul, porgand, sibul, <u>makaron</u> , rapsiõli, <u>hapukoor 20%</u> , maitseained, maitseroheline	
	Köögiviljasupp, hapukoor	300/10
	brokoli, porgand, kartul, hernes, paprika, sibul, rapsiõli, <u>hapukoor 20%</u> , maitseained, maitseroheline	
	Kartuli-tomatisupp läätsedega, hapukoor	300/10
	kartul, läätsed, porgand, sibul, küüslauk, purustatud tomat, rapsiõli, maitseained, maitseroheline	

(L) - laktoosivaba