

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM
50. NÄDALA MENÜÜ

E 13.12.21	Hakkliha-koorekaste	150
	sea-ja veisehakkliha, <u>köögikoor 15% (L)</u> , riisijahu, sibul, rapsiõli, maitseained	
	Keedetud makaron, keedetud tatar, keedetud riis, hautatud brokoli	150
	Kapsas, porgand, keedetud peet, mais, 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: 746 kcal Süsivesikud: 107,0 g Valgud: 25,3 g Rasvad: 27,0 g	
	Azua linnulihaga	150
	kalkuni kintsuliha, tomatipasta, marineeritud kurk, paprika, sibul, küüslauk, riisijahu, rapsiõli, maitseained, maitseroheline	
	Risoto kanalihaga	300
	broileri kintsuliha, riis, porgand, sibul, mais, hernes, rapsiõli	
	Kapsa-peedi-õunahautis	150
	kapsas, peet, õun, sibul, rapsiõli, maitseained	
	Kuskuss köögiviljaga	300
	<u>kuskuss</u> , porgand, hernes, mais, sibul, paprika, rapsiõli	
T 14.12.21	Strooganov kanalihast	150
	broileri kintsuliha, sibul, <u>köögikoor 15% (L)</u> , riisijahu, rapsiõli	
	Keedetud kartul, keedetud kuskuss, keedetud riis, hautatud lillkapsas	150
	Punane kapsas, kaalikas, tomat, aeduba, 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: 775 kcal Süsivesikud: 113,0 g Valgud: 28,5 g Rasvad: 26,9 g	
	Hakkliahapada ubadega	150
	sea-ja veisehakkliha, purustatud tomat, rapsiõli, sibul, paprika, punane uba, küüslauk, maisitärklis, maitseained	
	Tomatine singikaste	150
	keedusink, tomatipasta, <u>köögikoor 15% (L)</u> , rapsiõli, sibul, riisijahu	
	Kikerherne-lillkapsakarri	150
	kikerhernes, lillkapsas, porgand, sibul, <u>köögikoor 15%(L)</u> , karripulber	
	Köögiviljarisoto	300
	riis, porgand, mais, hernes, sibul, rapsiõli, maitseained	

K 15.12.21	Talupojasupp, hapukoor sealiha, supikont, kartul, porgand, sibul, kaalikas, <u>odrakruup</u> , rapsiõli, <u>hapukoor 20%</u> , maitseained, maitseroheline Kakaokissell, moos <u>piim 2,5%</u> , kakao, suhkur, kartulitärklis, õuna-aroniamoos Puuvili Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi <u>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, peenleib, sepik</u> Energia: 762 kcal Süsivesikud: 113,0 g Valgud: 27,4 g Rasvad: 25.1 g	300/10 150/30 200 200 40
	Hakklihasupp, hapukoor sea-ja veisehakkliha, sibul, porgand, kartul, marineeritud kurk, hernes, rapsiõli, <u>hapukoor 20%</u> , maitseained, maitseroheline Kartuli-nuudlisupp sealihaga, hapukoor sealiha, supikont, kartul, porgand, sibul, <u>nuudlid</u> , rapsiõli, maitseained Köögiviljasupp, hapukoor kartul, porgand, sibul, kaalikas, hernes, rapsiõli, <u>hapukoor 20%</u> Kartuli-tomatisupp läätsedega, hapukoor kartul, läätsed, porgand, sibul, küüslauk, purustatud tomat, rapsiõli	300/10 300/10 300/10 300/10
N 16.12.21	Peedi-hakklihasupp, hapukoor sea-ja veisehakkliha, kapsas, peet, porgand, kartul, sibul, rapsiõli, <u>hapukoor 20%</u> , maitseained, maitseroheline Kohupiima-leivavaht, moos <u>kohupiim 0,1%</u> , <u>köögikoor 31%</u> , <u>piim 2,5%</u> , <u>riivleib</u> , suhkur, vanillisuhkur, õuna-aroniamoos Puuvili Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi <u>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, peenleib, sepik</u> Energia: 743 kcal Süsivesikud: 115,0 g Valgud: 21,8 g Rasvad: 26.0 g	300/10 130/30 200 200 40
	Värskekapsa-hakklihasupp läätsedega, hapukoor sea-ja veisehakkliha, kapsas, porgand, kartul, läätsed, sibul, <u>hapukoor 20%</u> , rapsiõli, maitseained, maitseroheline Köögiviljasupp kanalihaga, hapukoor broilerikints, lillkapsas, porgand, kartul, hernes, paprika, sibul, rapsiõli, <u>hapukoor 20%</u> , maitseained, maitseroheline Värskekapsasupp läätsedega, hapukoor kapsas, porgand, kartul, läätsed, sibul, <u>hapukoor 20%</u> , rapsiõli, maitseained, maitseroheline Brokoli püreesupp, krutoonid brokoli, kartul, porgand, sibul, <u>köögikoor 31%</u> , <u>sepik</u> , rapsiõli, maitseained	300/10 300/10 300/10 300/10

R 17.12.21	Verivorst	100
	<u>odrakruup</u> , toiduveri, sealiha, seapekk, sibul, seasool, maitseained	
	Keedetud kartul	150
	Soe koorekaste	50
	<u>köögikoor 15% (L)</u> , riisijahu, rapsiõli, maitseained	
	Jõulusahvt/Pohlamoos	30
	Kapsas, porgand, keedetud peet, marineeritud kõrvits, maitseroheline	100
	Kastmevalik salatile	10
	Mandariin	100
	Jõulu jook, piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi	200
	<u>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, sepik</u>	40

Energia: 778 kcal

Süsivesikud: 128,0 g

Valgud: 19,6 g

Rasvad: 23,6 g

(L) - lakroosivaba

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM
51. NÄDALA MENÜÜ

E 20.12.21	Värskekapsaborš, hapukoor	300/10
	sealiha, supikont, peet, kapsas, porgand, kartul, sibul, tomatipasta, rapsiõli, <u>hapukoor 20%</u> , maitseained, maitseroheline	
	Kartuli-frikadellisupp	270/30
	sea-ja veisehakkliha, <u>muna, kuivikupuru</u> , kartul, porgand, sibul, rapsiõli, <u>juurseller</u> , köögiviljapuljong, maitseained, maitseroheline	
	Kamavaht, moos	130/30
	<u>maitsestatamata jogurt 2,5%</u> , <u>köögikoor 31%</u> , suhkur, vanillisuhkur, <u>kamajahu</u> , õuna-arooniamoos	
	Puuvili	200
	Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi	200
	<u>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, peenleib, sepik</u>	40
	Energia: 753 kcal Süsivesikud: 122,0 g Valgud: 20,2 g Rasvad: 22,4 g	
T 21.12.21	Seapraad	100
	sealiha, õli, maitseained	
	Hapukapsas	100
	hapukapsas, rapsiõli, sibul, <u>juurseller</u> , suhkur, maitseained	
	Keedetud kartul	150
	Soe sinepi-koorekaste	50
	<u>köögikoor 15% (L)</u> , riisijahu, sinep, suhkur, maitseained	
	Piparkoogid	30
	Tee sidruniga, piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi	200
	<u>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, sepik</u>	40
	Energia: 762 kcal Süsivesikud: 87,0 g Valgud: 35,5 g Rasvad: 32,4 g	

