

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM
5. NÄDALA MENÜÜ

E 31.01.22	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, peenleib, sepik</u>	40
	Energia: 759 kcal Süsivesikud: 109,0 g Valgud: 24,1 g Rasvad: 28,1 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> , maisitärklis, rapsiõli, maitseained	
	Köögiviljaraguu	300
	kartul, kaalikas, kapsas, sibul, porgand, rapsiõli, maitseained, maitseroheline	
T 01.02.22	Kanakaste porgandi ja ubadega	150
	broileri kintsuliha, porgand, aeduba, <u>köögikoor 15%(L)</u> , riisijahu, sibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline	
	Keedetud kartul, keedetud makaron, keedetud riis, hautatud lillkapsas	150
	Hiina kapsas, porgand, valge redis, punane uba, maitseroheline	100
	Kastmevalik salatile	10
	Seemnesegu	20
	Puuvili	200
	<u>Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi</u>	200
	<u>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, peenleib, sepik</u>	40
	Energia: 749 kcal Süsivesikud: 108,0 g Valgud: 26,1 g Rasvad: 27,3 g	
	Azuu linnulihaga	150
	kalkuni kintsuliha, tomatipasta, marineeritud kurk, paprika, sibul, küüslauk, riisijahu, rapsiõli, maitseained, maitseroheline	
	Odrakruubi-sealihapada	300
	sealiha, <u>odrakruup</u> , porgand, kaalikas, sibul, rapsiõli, maitseained	
	Tatra-peedihautis	300
	tatar, peet, porgand, sibul, küüslauk, rapsiõli, maitseained	
	Mesised ahjuköögiviljad	150
	porgand, kaalikas, suvikõrvits, küüslauk, mesi, maitseained	

K 02.02.22	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, nuikapsas, marineeritud kurk, maitseroheline	100
	Kastmevalik salatile	10
	Puuvili	200
	Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi	200
	Rukkileib, must vormileib, seemneleib, peenleib, sepik	40
	Energia: 768 kcal Süsivesikud: 115,0 g Valgud: 26,9 g Rasvad: 26,4 g	
	Strooganov kanalihast	150
	broileri kintsuliha, sibul, <u>köögikoor 15% (L)</u> , riisijahu, rapsiõli, maitseained, maitseroheline	
	Hautatud kalkuniliha köögiviljadega	150
	kalkuni kintsuliha, porgand, lillkapsas, sibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline	
	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	
N 03.02.22	Kalkuni-köögiviljavorm	150
	kalkuni kintsuliha, suvikõrvits, porgand, porru, juust, muna, rapsiõli, <u>köögikoor 15% (L)</u> , maitseained, maitseroheline	
	Keedetud kartul, keedetud riis, keedetud kuskuss, keedetud tatar	150
	Hiina kapsas, porgand, keedetud peet, hernes, maitseroheline	100
	Kastmevalik salatile	10
	Seemnesegu	20
	Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi	200
	Rukkileib, must vormileib, seemneleib, peenleib, sepik	40
	Energia: 716 kcal Süsivesikud: 98,0 g Valgud: 36,5 g Rasvad: 23,4 g	
	Hakkliha-koorekaste	150
	sea-ja veisiehakkliha, <u>köögikoor 15%(L)</u> , sibul, riisijahu, rapsiõli	
	Kana-köögiviljahautis	150
	kana kintsuliha, porgand, suvikõrvits, porru, aeduba, rapsiõli, maitseained, maitseroheline	
	Kuskuss köögiviljaga	300
	kuskuss, porgand, hernes, sibul, mais, rapsiõli, maitseained	
	Peedihautis õuntega	150
	peet, õun, <u>köögikoor 15%(L)</u> , rapsiõli, maitseained	

R 04.02.22	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
	<u>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, peenleib, sepik</u>	40
	Energia: 773 kcal Süsivesikud: 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	
	Hapukapsa-tomatisupp kartuliga, hapukoor	300/10
	hapukapsas, porgand, sibul, kartul, tomatipasta, <u>hapukoor 20%</u> , rapsiõli	

(L) - laktoosivaba