

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM
7. NÄDALA MENÜÜ

E 14.02.22	Kõrvitsa-oapada hakklihaga	150
	sea-ja veisehakkliha, kõrvits, valge uba tomatikastmes, sibul, maisitärklis, rapsiõli, maitseained, maitseroheline	
	Keedetud makaron, keedetud tatar, keedetud riis, hautatud lillkapsas	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: 784 kcal Süsivesikud: 103,0 g Valgud: 38,2 g Rasvad: 27,6 g	
	Hautatud sealiha porgandiga koorekastmes	150
	sealiha, porgand, sibul, <u>köögikoor 15% (L)</u> , riisijahu, rapsiõli	
	Risoto kanalihaga	300
	broileri kintsuliha, riis, porgand, sibul, mais, hernes, rapsiõli	
	Makaroniroog köögiviljaga	300
	<u>makaron</u> , sibul, porgand, paprika, purustatud tomat, rapsiõli	
	Kõrvitsa-oapada	150
	kõrvits, valge uba tomatikastmes, sibul, maisitärklis, rapsiõli	
T 15.02.22	Strooganov kanalihast	150
	broileri kintsuliha, sibul, <u>köögikoor 15% (L)</u> , riisijahu, rapsiõli, maitseained, maitseroheline	
	Keedetud kartul, keedetud bulgur, keedetud riis, hautatud brokoli	150
	Punane kapsas, kaalikas, porgand, hernes, maitseroheline	100
	Kastmevalik salatile	10
	Puuvili	200
	Seemnesegu	20
	Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi	200
	<u>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, peenleib, sepik</u>	40
	Energia: 723 kcal Süsivesikud: 104,0 g Valgud: 25,7 g Rasvad: 25,5 g	
	Plov sealihast	300
	sealiha, riis, porgand, sibul, tomatipasta, küüslauk, rapsiõli	
	Värskekapsa-hakklihahautis	150
	sea-ja veisehakkliha, kapsas, sibul, rapsiõli, maitseained	
	Mesised ahjuköögiviljad	150
	porgand, kaalikas, suvikõrvits, küüslauk, mesi, maitseained	
	Kuskuss köögiviljaga	300
	<u>kuskuss</u> , porgand, hernes, mais, sibul, paprika, rapsiõli	

K 16.02.22	Azuu linnulihaga	150
	kalkuni kintsuliha, tomatipasta, marineeritud kurk, paprika, sibul, küüslauk, riisijahu, rapsiõli, maitseained, maitseroheline	
	Keedetud kartul, keedetud <u>makaron</u>, keedetud tatar, ahjukaalikas	150
	Hiina kapsas, porgand, punane redis, marineeritud kõrvits, maitseroheline	100
	Kastmevalik salatile	10
	Puuvili	200
	<u>Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi</u>	200
	<u>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, peenleib, sepik</u>	40
	Energia: 750 kcal Süsivesikud: 116,0 g Valgud: 29,4 g Rasvad: 21,7 g	
	Sealiha sinepikastmes	150
	sealiha, <u>köögikoor 15%(L)</u> , sibul, sinep, maisitärklis, rapsiõli	
	Kapsa - tatrahautis kanalihaga	300
	broileri kintsuliha, tatar, kapsas, porgand, sibul, küüslauk, rapsiõli	
	Värske kapsa-porgandi-maisihautis	150
	kapsas, porgand, mais, sibul, rapsiõli, maitseained	
	Kikerherne-porgandikarri	150
	kikerhernes, porgand, sibul, <u>köögikoor 15%(L)</u> , karripulber	
N 17.02.22	Kala-köögiviljavormiroog	150
	<u>kalafilee</u> , purustatud tomat, porgand, sibul, paprika, rapsiõli, maisitärklis, maitseained, till	
	Kartulipüree, keedetud riis, keedetud <u>kuskuss</u>, hautatud aeduba	150
	kartul, <u>piim 2,5%</u> , <u>või</u> , maitseained	
	Kapsas, keedetud peet, porgand, marineeritud kurk, maitseroheline	100
	Kastmevalik salatile	10
	Seemnesegu	20
	<u>Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi</u>	200
	<u>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, peenleib, sepik</u>	40
	Energia: 710 kcal Süsivesikud: 95,0 g Valgud: 31,6 g Rasvad: 25,7 g	
	Kala koorekastmes	150
	<u>kalafilee</u> , <u>köögikoor 15% (L)</u> , maisitärklis, rapsiõli, maitseained, till	
	Kala-kartulivorm	300
	<u>kalafilee</u> , kartul, <u>köögikoor 15% (L)</u> , sibul, rapsiõli, maisijahu, <u>muna</u> , <u>juust</u> , maitseained, till	
	Lillkapsa - kikerhernepada tomatiga	150
	lillkapsas, kikerhernes, purustatud tomat, sibul, küüslauk, rapsiõli	
	Köögiviljaraguu	300
	kartul, kaalikas, kapsas, sibul, porgand, rapsiõli, maitseained	

R 18.02.22	Minestrone supp	300
	sea- ja veisehakkliha, <u>makaron</u> , kartul, porgand, hernes, sibul, tomatipasta, rapsiõli, maitseained, maitseroheline	
	Kohupiima-leivavaht, moos	130/30
	<u>kohupiim 0,1%</u> , <u>köögikoor 31%</u> , <u>piim 2,5%</u> , <u>riivleib</u> , suhkur, vanillisuhkur, õuna-aroniamoos	
	Puuvili	200
	<u>Piim 2,5%</u>, <u>keefir 2,5%</u>, vesi	200
	<u>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, peenleib, sepik</u>	40
	Energia: 780 kcal Süsivesikud: 115,0 g Valgud: 25,8 g Rasvad: 28,0 g	
	Värskekapsa-hakklihasupp nuudlitega, hapukoor	300/10
	sea- ja veisehakkliha, kapsas, porgand, kartul, <u>nuudlid</u> , sibul, <u>hapukoor 20%</u> , rapsiõli, maitseained, maitseroheline	
	Köögililjasupp kanalihaga, hapukoor	300/10
	broilerikints, lillkapsas, porgand, kartul, hernes, paprika, sibul, rapsiõli, <u>hapukoor 20%</u> , maitseained, maitseroheline	
	Kana-paprika-riisisupp	300
	broileri kints, riis, porgand, paprika, sibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline	
	Tomatine läätsesupp	300
	läätsed, porgand, sibul, küüslauk, purustatud tomat, rapsiõli, porru, maitseained, maitseroheline	

(L) - laktoosivaba

