

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM
35.-36. NÄDALA MENÜÜ

R 02.09.22	Värskekapsa-hakklihasupp nuudlitega, hapukoor	300/10
	sea-ja veisehakkliha, kapsas, porgand, kartul, <u>nuudlid</u> , sibul, <u>hapukoor 20%</u> , rapsiõli, maitseained, maitseroheline	
	Kamavaht, moos	120/30
	<u>maitsestatamata jogurt 2,5%</u> , <u>köögikoor 31%</u> , suhkur, vanillisuhkur, <u>kamajahu</u> , õuna-aroniamoos	
	Puuvili	200
	<u>Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi</u>	200
	<u>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, peenleib, sepik</u>	40
	Energia: 772 kcal Süsivesikud: 108,0 g Valgud: 18,1 g Rasvad: 32,0 g	
	Hakklihasupp, hapukoor	300/10
	sea-ja veisehakkliha, sibul, porgand, kartul, marineeritud kurk, hernes, rapsiõli, <u>hapukoor 20%</u> , maitseained, maitseroheline	
	Köögiviljasupp sealihaga, hapukoor	300/10
	sealiha, supikont, kartul, porgand, hernes, paprika, sibul, rapsiõli, <u>hapukoor 20%</u> , maitseained, maitseroheline	
	Rassolnik, hapukoor	300/10
	sealiha, supikont, kartul, porgand, sibul, marineeritud kurk, <u>odrakruup</u> , rapsiõli, <u>hapukoor 20%</u> , maitseained, maitseroheline	
	Kartuli-kruubisupp, hapukoor	300/10
	kartul, porgand, sibul, marineeritud kurk, <u>odrakruup</u> , rapsiõli, <u>hapukoor 20%</u> , maitseained, maitseroheline	
E 05.09.22	Hakkliha-koorekaste	150
	sea-ja veisehakkliha, <u>köögikoor 15% (L)</u> , riisijahu, sibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline	
	Keedetud <u>makaron</u>, keedetud riis, keedetud kartul	150
	Hiina kapsas, porgand, keedetud peet, aeduba, maitseroheline	100
	Kastmevalik salatile	10
	<u>Tee sidruniga, piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi</u>	200
	<u>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, peenleib, sepik</u>	40
	Energia: 727 kcal Süsivesikud: 98,0 g Valgud: 26,2 g Rasvad: 28,0 g	
	Ühepajatoit linnulihaga	300
	kalkuni kintsuliha, kartul, kaalikas, kapsas, sibul, porgand, rapsiõli	
	Sealiha punases kastmes	150
	sealiha, sibul, tomatipasta, marineeritud kurk, maisitärklis, küüslauk, rapsiõli, maitseained, maitseroheline	
	Kapsa-peedi-õunahautis	150
	kapsas, peet, õun, sibul, rapsiõli, maitseained	
	Odrakruubi-köögiviljahautis	300
	<u>odrakruup</u> , porgand, kaalikas, hernes, sibul, rapsiõli, maitseained	

T 06.09.22	Azuu linnulihaga	150
	kalkuni kintsuliha, tomatipasta, marineeritud kurk, paprika, sibul, küüslauk, riisijahu, rapsiõli, maitseained, maitseroheline	
	Keedetud kartul, keedetud bulgur, keedetud riis	150
	Kapsas, kaalikas, porgand, marineeritud kõrvits, 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: 771 kcal	
	Süsivesikud: 126,0 g	
	Valgud: 30,0 g	
	Rasvad: 20,3 g	
	Risoto kanalihaga	300
	broileri kintsuliha, riis, porgand, sibul, mais, hernes, rapsiõli,	
	Värskekapsa-hakklihahautis	150
	sea-ja veisehakkliha, kapsas, sibul, rapsiõli, maitseained	
	Kikerherne-porgandikarri	150
	kikerhernes, porgand, sibul, <u>köögikoor 15%(L)</u> , karripulber	
	Köögiviljaraguu	300
	kartul, kaalikas, kapsas, sibul, porgand, rapsiõli, maitseained	
K 07.09.22	Värskekapsaborš, hapukoor	300/10
	sealiha, supikont, peet, kapsas, porgand, kartul, sibul, tomatipasta, rapsiõli, <u>hapukoor 20%</u> , maitseained, maitseroheline	
	Kohupiimakreem maasikakastmega	120/30
	<u>kohupiimapasta</u> , <u>rõõsk koor</u> , suhkur, vanillisuhkur, maasikas	
	Puuvili	200
	Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi	200
	<u>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, peenleib, sepik</u>	40
	Energia: 713 kcal	
	Süsivesikud: 99,0 g	
	Valgud: 31,0 g	
	Rasvad: 23,8 g	
	Talupojasupp, hapukoor	300/10
	sealiha, supikont, kartul, porgand, sibul, kaalikas, <u>odrakruup</u> , rapsiõli, <u>hapukoor 20%</u> , maitseained, maitseroheline	
	Köögiviljasupp kanalihaga, hapukoor	300/10
	broilerikints, lillkapsas, porgand, kartul, hernes, paprika, sibul, rapsiõli, <u>hapukoor 20%</u> , maitseained, maitseroheline	
	Kana-paprika-riisisupp	300
	broilerikints, riis, porgand, paprika, sibul, rapsiõli, maitseained	
	Tomatine läätsesupp	300
	läätsed, porgand, sibul, küüslauk, purustatud tomat, rapsiõli, porru	

N 08.09.22	Majoneesiga üleküpsetatud kala	150
	<u>kalafilee, majonees (L), köögikoor 15% (L), sibul, rapsiõli, maitseained, till</u>	
	Kartulipüree, keedetud riis, kuskuss	150
	kartul, piim 2,5%, või	
	Hiina kapsas, tomat, nuikapsas, marineeritud kurk, maitseroheline	100
	Seemnesegu	20
	Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi	200
	Rukkileib, must vormileib, seemneleib, sepik	40
	Energia: 739 kcal Süsivesikud: 90,0 g Valgud: 32,0 g Rasvad: 30,9 g	
	Riisiroog kala ja tomatiga	300
	<u>kalafilee, riis, purustatud tomat, paprika, mais, sibul, küüslauk</u>	
	Küpsetatud kala koorekastmes	150
	<u>kalafilee, köögikoor 15% (L), sibul, maisitärklis, rapsiõli, maitseained,</u>	
	Küpsetatud kaalikas ja porgand meega	150
	kaalikas, porgand, mesi, maitseained	
	Kikerhernekarri	150
	kikerhernes, purustatud tomat, sibul, küüslauk, porgand, rapsiõli, karripulber, maitseained	
R 09.09.22	Kartuli-frikadellisupp	270/30
	sea-ja veisehakkliha, <u>muna, kuivikupuru, kartul, porgand, sibul, rapsiõli, juurseller, köögiviljapuljong, maitseained, maitseroheline</u>	
	Kirsikissell, vahukoor	200/30
	kirsid, kartulitärklis, suhkur, vanillisuhkur, <u>köögikoor 31%</u>	
	Puuvili	200
	Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi	200
	Rukkileib, must vormileib, seemneleib, sepik	40
	Energia: 764 kcal Süsivesikud: 122,0 g Valgud: 16,1 g Rasvad: 26,9 g	
	Peedi-hakklihasupp, hapukoor	300/10
	sea-ja veisehakkliha, kapsas, peet, porgand, kartul, sibul, rapsiõli, <u>hapukoor 20%</u> , maitseained, maitseroheline	
	Kartuli-makaronisupp sealihaga, hapukoor	300/10
	sealiha, supikont, kartul, porgand, sibul, <u>nuudlid, hapukoor 20%</u> , rapsiõli, maitseained, maitseroheline	
	Kaalika püreesupp kanalihaga	300
	kanakints, kaalikas, kartul, <u>köögikoor 15%(L), sulatatud juust Viola,</u> rapsiõli, maitseained, maitseroheline	
	Kartuli-makaronisupp, hapukoor	300/10
	sealiha, supikont, kartul, porgand, sibul, <u>nuudlid, hapukoor 20%</u> , rapsiõli, maitseained, maitseroheline	

(L) - laktoosivaba

