

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM
20. NÄDALA MENÜÜ

E 16.05.22	Hakklihapada ubadega	150
	sea-ja veisehakkliha, purustatud tomat, rapsiõli, sibul, paprika, punane uba, küüslauk, maisitärklis, maitseained	
	Keedetud makaron, keedetud riis, keedetud kartul	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	
	Risoto sealihaga	300
	sealiha, riis, porgand, hernes, sibul, mais, rapsiõli, maitseained	
	Köögivilja-läätsegu	150
	kapsas, porgand, kaalikas, sibul, küüslauk, punased läätsed, purustatud tomat, maitseained, maitseroheline	
	Odrakruubi-köögiviljahautis	300
	<u>odrakruup</u> , porgand, kaalikas, hernes, sibul, rapsiõli, maitseained	
T 17.05.22	Pajaroog kanalihast porgandi ja brokoliga	150
	broileri kintsuliha, porgand, brokoli, sibul, paprika, rapsiõli, maitseained, maitseroheline	
	Keedetud kartul, keedetud riis, keedetud bulgur	150
	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: 759 kcal Süsivesikud: 115,0 g Valgud: 29,5 g Rasvad: 24,6 g	
	Linnuliha punases kastmes	150
	kalkuni kintsuliha, porgand, suvikõrvits, porru, purustatud tomat, tomatipasta, riisijahu, rapsiõli, maitseained	
	Makaronid hakklihaga	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 18.05.22	Värskekapsaborš, hapukoor	300/10
	sealiha, supikont, peet, kapsas, porgand, kartul, sibul, tomatipasta, rapsiõli, <u>hapukoor 20%</u> , maitseained, maitseroheline	
	Magus riisipuder kisselliga	130/150
	<u>piim 2,5%</u> , pudruriis, <u>või</u> , suhkur, kirsimahl, kartulitärklis	
	Puuvili	200
	Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi	200
	Rukkileib, must vormileib, seemneleib, peenleib, sepik	40
	Energia: 766 kcal Süsivesikud: 126,0 g Valgud: 21,2 g Rasvad: 23,3 g	
	Köögiljasupp veiseliha, hapukoor	300/10
	veiseliha, supikont, kartul, kapsas, porgand, sibul, hernes, rapsiõli, <u>hapukoor 20%</u> , maitseained, maitseroheline	
	Kartuli-kruubisupp veiseliha, hapukoor	300/10
	veiseliha, supikont, porgand, kartul, <u>odrakruup</u> , sibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline	
	Värskekapsasupp sealihaga, hapukoor	300/10
	sealiha, supikont, kapsas, porgand, kartul, sibul, rapsiõli, <u>juurseller</u> , <u>hapukoor 20%</u> , maitseained, maitseroheline	
	Köögiljapüreesupp krutoonidega	300/15
	kartul, porgand, sibul, kapsas, kaalikas, <u>köögikoor 15%(L)</u> , rapsiõli, <u>sepik</u> , maitseained	
N 19.05.22	Kalavorm köögiviljaga	150
	<u>kalafilee</u> , porgand, suvikõrvits, porru, <u>köögikoor 15%</u> , <u>muna</u> , <u>juust</u> , rapsiõli, maitseained, till	
	Kartulipüree, keedetud riis, keedetud kuskuss	150
	Hiina kapsas, keedetud peet, porgand, kikerhernes, maitseroheline	100
	Kastmevalik salatile	10
	Seemnesegu	20
	Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi	200
	Rukkileib, must vormileib, seemneleib, peenleib, sepik	40
	Energia: 724 kcal Süsivesikud: 102,0 g Valgud: 34,6 g Rasvad: 23,5 g	
	Majoneesiga üleküpsetatud kala	150
	<u>kalafilee</u> , <u>majonees (L)</u> , <u>köögikoor 15% (L)</u> , sibul, rapsiõli, maitseained,	
	Küpsetatud kala koorekastmes	150
	<u>kalafilee</u> , <u>köögikoor 15% (L)</u> , marineeritud kurk, sibul, maisitärklis, rapsiõli, maitseained, till	
	Lillkapsa-tomatihautis	150
	lillkapsas, purustatud tomat, küüslauk, rapsiõli, maitseained	
	Kartuli-nuikapsahautis	150
	kartul, nuikapsas, porgand, porru, rapsiõli, maitseained	

R 20.05.22	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: 106,0 g	
	Valgud: 22,9 g	
	Rasvad: 26,4 g	
	Kana-kartuli-makaronisupp, hapukoor	300/10
	broilerikints, kartul, porgand, sibul, <u>makaron</u> , rapsiõli, <u>hapukoor 20%</u> , maitseained, maitseroheline	
	Külasupp, hapukoor	300/10
	veiseliha, kartul, porgand, kapsas, sibul, <u>odrakruup</u> , tomatipasta, rapsiõli, <u>hapukoor 20%</u> , maitseained, maitseroheline	
	Kaalika püreesupp kanalihaga	300
	kanakints, kaalikas, kartul, <u>köögikoor 15%</u> , <u>sulatatud juust</u> , rapsiõli, maitseained, maitseroheline	
	Kartuli-makaronisupp, hapukoor	300/10
	kartul, porgand, sibul, <u>makaron</u> , rapsiõli, <u>hapukoor 20%</u> , maitseained, maitseroheline	

(L) - laktoosivaba