

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM
21. NÄDALA MENÜÜ

E 23.05.22	Hakkliha-köögiviljapajaroog	150
	sea-ja veisehakliha, purustatud tomat, porgand, ketšup, porru, aeduba, maisitärklis, rapsiõli, maitseained	
	Keedetud makaron, keedetud riis, keedetud kartul	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: 749 kcal Süsivesikud: 103,0 g Valgud: 29,5 g Rasvad: 27,0 g	
	Hautatud linnuliha koorekastmes	150
	kalkuni kintsuliha, <u>köögikoor 15%(L)</u> , maisitärklis, sibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline	
	Plov kanalihast	300
	broileri kintsuliha, riis, sibul, porgand, rapsiõli, tomatipasta, küüslauk, maitseained, maitseroheline	
	Makaroniroog köögiviljaga	300
	<u>makaron</u> , sibul, porgand, paprika, purustatud tomat, rapsiõli	
	Värskekapsahautis õuntega	150
	kapsas, õun, porgand, sibul, rapsiõli, maitseained	
T 24.05.22	Strooganov kanalihast	150
	broileri kintsuliha, sibul, <u>köögikoor 15% (L)</u> , riisijahu, rapsiõli, maitseained, maitseroheline	
	Keedetud kartul, keedetud bulgur, keedetud riis	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: 734 kcal Süsivesikud: 106,0 g Valgud: 27,9 g Rasvad: 25,6 g	
	Kalkunipada ubadega	150
	kalkuni kintsuliha, porgand, sibul, küüslauk, valge uba tomatikastmes, maisitärklis, rapsiõli, maitseained, maitseroheline	
	Värskekapsa-hakkliahautis	150
	sea-ja veisehakliha, kapsas, sibul, rapsiõli, maitseained	
	Lillkapsa - kikerhernepada tomatiga	150
	lillkapsas, kikerhernes, purustatud tomat, sibul, küüslauk, rapsiõli	
	Kuskuss köögiviljaga	300
	<u>kuskuss</u> , porgand, hernes, mais, sibul, paprika, rapsiõli	

K 25.05.22	Magushapu sealiha	150
	sealiha, suvikõrvits, porru, porgand, purustatud tomat, tomatipasta, maisitärklis, rapsiõli, maitseained, maitseroheline	
	Keedetud kartul, keedetud makaron, keedetud riis	150
	Hiina kapsas, porgand, punane redis, marineeritud kõrvits, maitseroheline	100
	Kastmevalik salatile	10
	Puuvili	200
	Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi	200
	Rukkileib, must vormileib, seemneleib, peenleib, sepik	40
	Energia: 776 kcal Süsivesikud: 111,0 g Valgud: 28,4 g Rasvad: 27,5 g	
	Hakliha-koorekaste	150
	sea-ja veisiehakliha, <u>köögikoor 15%(L)</u> , sibul, riisijahu, rapsiõli	
	Makaronid singi ja munaga	300
	keedusink, <u>makaronid</u> , sibul, <u>köögikoor 15% (L)</u> , muna, juust, rapsiõli	
	Hautatud köögiviljakoorekastmes	150
	porgand, hernes, lillkapsas, <u>köögikoor 15%(L)</u> , maisitärklis, rapsiõli	
	Pilaff ubadega	300
	riis, sibul, porgand, valge uba tomatikastmes, tomatipasta, rapsiõli	
N 26.05.22	Majoneesiga üleküpsetatud kala	150
	<u>kalafilee</u> , <u>majonees (L)</u> , <u>köögikoor 15% (L)</u> , sibul, rapsiõli, maitseained, till	
	Kartulipüree, keedetud riis, kuskuss	150
	kartul, <u>piim 2,5%</u> , <u>või</u>	
	Kapsas, keedetud peet, nuikapsas, marineeritud kurk, maitseroheli	100
	Kastmevalik salatile	10
	Seemnesegu	20
	Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi	200
	Rukkileib, must vormileib, seemneleib, sepik	40
	Energia: 736 kcal Süsivesikud: 90,0 g Valgud: 31,6 g Rasvad: 30,0 g	
	Riisiroog kala ja tomatiga	300
	<u>kalafilee</u> , riis, purustatud tomat, paprika, mais, sibul, küüslauk	
	Kala-köögiviljavormiroog	150
	<u>kalafilee</u> , purustatud tomat, porgand, sibul, paprika, rapsiõli, maisitärklis, maitseained, till	
	Küpsetatud kaalikas ja porgand meega	150
	kaalikas, porgand, mesi, maitseained	
	Kikerhernekarri	150
	kikerhernes, purustatud tomat, sibul, küüslauk, porgand, rapsiõli, karripulber, maitseained	

R 27.05.22	Rassolnik, hapukoor	300/10
	sealiha, supikont, kartul, porgand, sibul, marineeritud kurk, odrakruup, rapsiõli, <u>hapukoor 20%</u> , maitseained, maitseroheline	
	Kohupiima-banaanivaht moosiga	120/30
	<u>kohupiimapasta 3%</u> , <u>köögikoor 31%</u> , banaan, suhkur, vanillisuhkur, õuna-arooniamoos	
	Puuvili	200
	Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi	200
	<u>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, peenleib, sepik</u>	40
	Energia: 763 kcal	
	Süsivesikud: 111,0 g	
	Valgud: 33,2 g	
	Rasvad: 24,7 g	
	Värskekepsa-hakklihasupp nuudlitega, hapukoor	300/10
	sea-ja veisehakkliha, kapsas, porgand, kartul, <u>nuudlid</u> , sibul, <u>hapukoor 20%</u> , rapsiõli, 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	
	Brokoli püreesupp, krutoonid	300/15
	brokoli, kartul, porgand, sibul, <u>köögikoor 31%</u> , <u>sepik</u> , rapsiõli, maitseained	

(L) - laktoosivaba

