

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM
23. NÄDALA MENÜÜ

E 06.06.22	Hakkliahapada valgete ubadega	150
	sea-ja veisehakkliha, valge uba tomatikastmes, porgand, sibul, küüslauk, tomatipasta, maisitärklis, rapsiõli, maitseained	
	Keedetud makaron, keedetud riis, keedetud kartul	150
	Kapsas, porgand, punane 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: 751 kcal Süsivesikud: 109,0 g Valgud: 26,3 g Rasvad: 26,1 g	
	Sealiha punases kastmes	150
	sealiha, sibul, tomatipasta, marineeritud kurk, maisitärklis, küüslauk, rapsiõli, maitseained, maitseroheline	
	Ühepajatoit linnulihaga	300
	kalkuni kintsuliha, kartul, kaalikas, kapsas, sibul, porgand, rapsiõli	
	Odrakruubi-köögiviljahautis	300
	<u>odrakruup</u> , porgand, kaalikas, hernes, sibul, rapsiõli, maitseained	
	Kapsa-peedi-õunahautis	150
	kapsas, peet, õun, sibul, rapsiõli, maitseained	
E 07.06.22	Sealiha sinepikastmes	150
	sealiha, <u>köögikoor 15%(L)</u> , sinep, riisijahu, sibul, rapsiõli, maitseained	
	Keedetud kartul, keedetud riis, keedetud makaron	150
	Hiina kapsas, keedetud peet, 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: 792 kcal Süsivesikud: 106,0 g Valgud: 31,0 g Rasvad: 30,6 g	
	Pilaff linnulihast	300
	kalkuni kintsuliha, riis, sibul, porgand, rapsiõli, tomatipasta, küüslauk, maitseained, maitseroheline	
	Koorene kanakaste karriga	150
	broileri kintsuliha, <u>köögikoor 15%(L)</u> , maisitärklis, sibul, karripulber	
	Köögivilja-läätseguljašš	150
	kapsas, porgand, kaalikas, sibul, küüslauk, punased läätsed, purustatud tomat, maitseained, maitseroheline	
	Hautatud porgand ja hernes koorekastmes	150
	porgand, hernes, <u>köögikoor 15%(L)</u> , maisitärklis, rapsiõli	

K 08.06.22 Kana-köögiviljahautis	150
kana kintsuliha, porgand, suvikõrvits, porru, rapsiõli, maitseained, maitseroheline	
Keedetud kartul, keedetud riis, keedetud <u>bulgur</u>	150
Kapsas, porgand, kaalikas, punane uba, 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: 719 kcal Süsivesikud: 114,0 g Valgud: 28,2 g Rasvad: 21,9 g	
Guljašš sealihast	150
sealiha, sibul, tomatipasta, riisijahu, <u>köögikoor 15%(L)</u> , rapsiõli, maitseained, maitseroheline	
Makaronid singiga	300
keedusink, <u>makaron</u> , sibul, rapsiõli, maitseained	
Hautatud lillkapsas, brokoli, porgand	150
lillkapsas, brokoli, porgand, rapsiõli, maitseained	
Kikerherne-porgandikarri	150
kikerhernes, porgand, sibul, <u>köögikoor 15%(L)</u> , karripulber	
N 09.06.22 Kala-tomativormiroog	150
<u>kalafilee</u> , tomat, sibul, <u>köögikoor 15% (L)</u> , rapsiõli, maisitärklis, till, maitseained	
Kartulipüree, keedetud riis, keedetud <u>kuskuss</u>	150
kartul, <u>piim 2,5%</u> , <u>või</u> , maitseained	
Hiina kapsas, keedetud peet, nuikapsas, 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: 736 kcal Süsivesikud: 99,0 g Valgud: 29,6 g Rasvad: 27,6 g	
Küpsetatud kala koorekastmes	150
<u>kalafilee</u> , sibul, marineeritud kurk, <u>köögikoor 15% (L)</u> , maisitärklis, maitseained, till	
Kala vormiroog riisiga	300
<u>kalafilee</u> , riis, porgand, sibul, muna, <u>köögikoor 15% (L)</u> , <u>juust</u> , rapsiõli, maitseained, till	
Köögiviljaraguu	300
kartul, kaalikas, kapsas, sibul, porgand, rapsiõli, maitseained	
Lillkapsa-tomatihautis	150
lillkapsas, purustatud tomat, küüslauk, rapsiõli, maitseained	

R 10.06.22 Peedi-hakklahasupp, hapukoor	300/10
sea-ja veisehakkliha, kapsas, peet, porgand, kartul, sibul, rapsiõli,	
Kirsikissell, vahukoor	200/30
kirsid, kartulitärklis, suhkur, vanillisuhkur, <u>köögikoor 31%</u>	
Puuvili	200
Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi	200
<u>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, sepik</u>	40
Energia: 756 kcal	
Süsivesikud: 119,0 g	
Valgud: 17,0 g	
Rasvad: 27,1g	
Köögiviljasupp sealihaga, hapukoor	300/10
sealiha, supikont, kartul, porgand, hernes, paprika, sibul, rapsiõli,	
<u>hapukoor 20%</u> , maitseained, maitseroheline	
Kartuli-frikadellisupp	270/30
sea-ja veisehakkliha, <u>muna, kuivikupuru</u> , kartul, porgand, sibul,	
rapsiõli, <u>juurseller</u> , köögiviljapuljong, maitseained, maitseroheline	
Kana-kartuli-nuudlisupp, hapukoor	300/10
broilerikints, kartul, porgand, sibul, <u>juurseller</u> , <u>nuudlid</u> , rapsiõli,	
<u>hapukoor 20%</u> , maitseained, maitseroheline	
Köögiviljasupp, hapukoor	300/10
kartul, porgand, hernes, paprika, sibul, rapsiõli, <u>hapukoor 20%</u> ,	
maitseained, maitseroheline	

(L) - laktoosivaba