

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM
38. NÄDALA MENÜÜ

E 19.09.22	Hakkliahpada ubadega	150
	sea-ja veisehakkliha, purustatud tomat, rapsiõli, sibul, paprika, punane uba, küüslauk, maisitärklis, maitseained	
	Keedetud makaron, keedetud riis, keedetud tatar	150
	Kapsas, porgand, värske kurk, 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: 761 kcal Süsivesikud: 107,0 g Valgud: 25,3 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 20.09.22	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: 765 kcal Süsivesikud: 109,0 g Valgud: 30,6 g Rasvad: 27,4 g	
	Linnuliha punases kastmes	150
	kalkuni kintsuliha, porgand, suvikõrvits, porru, purustatud tomat, tomatipasta, riisijahu, rapsiõli, maitseained	
	Tatrapada singiga	300
	keedusink, suitsupeekon, tatar, porgand, sibul, rapsiõli, maitseained	
	Köögiviljarisoto	300
	riis, porgand, mais, hernes, sibul, rapsiõli, maitseained	
	Värsketapsa-maisi-porgandihautis	150
	kapsas, porgand, mais, sibul, rapsiõli, maitseained	

K 21.09.22	Värskekapsasupp sealihaga, hapukoor	300/10
	sealiha, supikont, kapsas, porgand, kartul, sibul, rapsiõli, <u>juurseller</u> , <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: 734 kcal Süsivesikud: 126,0 g Valgud: 19,2 g Rasvad: 21,0 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	
	Peedisupp sealiha ja munaga, hapukoor	300/10
	sealiha, supikont, peet, kartul, sibul, tomatipasta, <u>muna</u> , rapsiõli, <u>hapukoor 20%</u> , maitseained, maitseroheline	
	Köögiljasupp, hapukoor	300/10
	kartul, kapsas, porgand, sibul, hernes, rapsiõli, <u>hapukoor 20%</u> , maitseained, maitseroheline	
N 22.09.22	Kalavorm köögiviljaga	150
	<u>kalafilee</u> , porgand, suvikõrvits, porru, <u>köögikoor 15%</u> , <u>muna</u> , <u>juust</u> , rapsiõli, maitseained, till	
	Keedetud kartul, keedetud riis, keedetud kuskuss	150
	Hiina kapsas, tomat, 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: 756 kcal Süsivesikud: 98,0 g Valgud: 34,7 g Rasvad: 28,9 g	
	Kala-kartulivormiroog	300
	<u>kalafilee</u> , kartul, <u>köögikoor 15% (L)</u> , sibul, rapsiõli, maisijahu, <u>muna</u> , <u>juust</u> , maitseained, till	
	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 23.09.22	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	
	Koorene kana-maisisupp	300
	kanakints, kartul, porgand, sibul, paprika, mais, <u>köögikoor 15%(L)</u> , rapsiõli, maitseained, maitseroheline	
	Kartuli-makaronisupp, hapukoor	300/10
	kartul, porgand, sibul, <u>makaron</u> , rapsiõli, <u>hapukoor 20%</u> , maitseained, maitseroheline	

(L) - laktoosivaba