

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM  
40. NÄDALA MENÜÜ

	Vanus	7-9	10-12	13-15	15-19
<b>E 03.10.22 Singi-koorekaste</b>		120	130	140	150
keedusink, <u>köögikoor 15% (L)</u> , riisijahu, sibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline					
<b>Keedetud makaron, keedetud tatar, keedetud riis</b>		120	130	140	150
<b>Kapsas, porgand, valge redis, mais, maitseroheline</b>		50	75	75	100
<b>Kastmevalik salatile</b>		10	10	10	10
<b>Tee sidruniga, piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi</b>		100	150	150	200
<b><u>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, peenleib, sepik</u></b>		20	20	30	40
Energia: 717 kcal Süsivesikud: 96,0 g Valgud: 27,5 g Rasvad: 27,2 g					
<b>Hakkliha-köögiviljapajaroog</b>		120	130	140	150
sea-ja veisehakkliha, purustatud tomat, porgand, ketšup, porru, aeduba, maisitärklis, rapsiõli, maitseained					
<b>Plov kanalihast</b>		220	250	250	300
broileri kintsuliha, riis, sibul, porgand, rapsiõli, tomatipasta, küüslauk, maitseained, maitseroheline					
<b>Riisi-köögiviljahautis ubadega</b>		220	250	250	300
riis, punane uba, porgand, sibul, purustatud tomat, rapsiõli, maitseained, maitseroheline					
<b>T 04.10.22 Sealiha-hapukapsapada</b>		120	130	140	150
sealiha, hapukapsas, porgand, sibul, rapsiõli, maitseained					
<b>Keedetud kartul, keedetud riis, keedetud bulgur</b>		120	130	140	150
<b>Hiina kapsas, keedetud peet, värskel kurk, hernes, maitseroheline</b>		50	75	75	100
<b>Kastmevalik salatile</b>		10	10	10	10
<b>Puuvili</b>		100	100	100	100
<b>Seemnesegu</b>		20	20	20	20
<b><u>Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi</u></b>		100	150	150	200
<b><u>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, peenleib, sepik</u></b>		20	20	30	40
Energia: 748 kcal Süsivesikud: 104,0 g Valgud: 27,9 g Rasvad: 28,5 g					
<b>Strooganov kanalihast</b>		120	130	140	150
broileri kintsuliha, sibul, <u>köögikoor 15% (L)</u> , riisijahu, rapsiõli, maitseained, maitseroheline					
<b>Kalkunipada ubadega</b>		120	130	140	150
kalkuni kintsuliha, porgand, sibul, küüslauk, valge uba, tomatikastmes, maisitärklis, rapsiõli, maitseained, maitseroheline					
<b>Kapsa-peedi-õunahautis</b>		120	130	140	150
kapsas, peet, õun, sibul, rapsiõli, maitseained					

	Vanus	7-9	10-12	13-15	15-19
<b>K 05.10.22 Hernesupp</b>		250	260	270	300
sealiha, suitsukont, hernes, <u>odrakruup</u> , porgand, sibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline					
<b>Mangotarretis vahukoorega</b>		130	140	150	150
mangopüree, suhkur, vanillisuhkur, želatiin, <u>köögikoor 31%</u>					
<b>Puuvili</b>		100	100	100	100
<b>Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi</b>		100	150	150	200
<b>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, peenleib, sepik</b>		20	20	30	40
Energia: 721 kcal Süsivesikud: 98,0 g Valgud: 30,3 g Rasvad: 27,3 g					
<b>Talupojasupp, hapukoor</b>		260	270	280	310
sealiha, supikont, kartul, porgand, sibul, kaalikas, <u>odrakruup</u> , rapsiõli, <u>hapukoor 20%</u> , maitseained, maitseroheline					
<b>Seljanka, hapukoor</b>		260	270	280	310
veiseliha, poolsuitsuvorst, keeduvorst, suitsuliha, kartul, marineeritud kurk, tomatipasta, sibul, rapsiõli, <u>hapukoor 20%</u> , maitseained, maitseroheline					
<b>Kartuli-nuudlisupp sealihaga, hapukoor</b>		260	270	280	310
sealiha, supikont, kartul, porgand, sibul, <u>nuudlid</u> , <u>hapukoor 20%</u> , rapsiõli, maitseained, maitseroheline					
<b>Tomati-paprikasupp riisiga, hapukoor</b>		260	270	280	310
paprika, purustatud tomat, porgand, sibul, riis, <u>hapukoor 20%</u> , rapsiõli, maitseained, maitseroheline					
<b>N 06.10.22 Kala-tomativormiroog</b>		120	130	140	150
<u>kalafilee</u> , tomat, sibul, <u>köögikoor 15% (L)</u> , rapsiõli, maisitärklis, till, maitseained					
<b>Keedetud kartul, keedetud riis, keedetud kuskuss</b>		120	130	140	150
<b>Hiina kapsas, keedetud peet, nuikapsas, marineeritud kurk, maitseroheline</b>		50	75	75	100
<b>Kastmevalik salatile</b>		10	10	10	10
<b>Seemnesegu</b>		20	20	20	20
<b>Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi</b>		100	150	150	200
<b>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, peenleib, sepik</b>		20	20	30	40
Energia: 729 kcal Süsivesikud: 90,4 g Valgud: 29,7 g Rasvad: 29,9 g					
<b>Riisiroog kala ja tomatiga</b>		220	250	250	300
<u>kalafilee</u> , riis, purustatud tomat, paprika, mais, sibul, küüslauk, rapsiõli, maitseained					
<b>Kala-köögiviljavormiroog</b>		120	130	140	150
<u>kalafilee</u> , purustatud tomat, porgand, sibul, paprika, rapsiõli, maisitärklis, maitseained, till					
<b>Kartuli-nuikapsahautis</b>		220	250	250	300
kartul, nuikapsas, porgand, porru, rapsiõli, maitseained					

	Vanus	7-9	10-12	13-15	15-19
R 07.10.22 <b>Kana-kartuli-makaronisupp, hapukoor</b>		260	270	280	310
broilerikints, kartul, porgand, sibul, <u>juurseller</u> , <u>makaron</u> , rapsiõli, <u>hapukoor 20%</u> , maitseained, maitseroheline					
<b>Kakaokissell, moos</b>		180	200	230	230
<u>piim 2,5%</u> , suhkur, vanillisuhkur, kakaopulber, kartulitärklis, aedmarjamoos					
<b>Puuvili</b>		100	100	100	100
<u>Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi</u>		100	150	150	200
<u>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, peenleib, sepik</u>		20	20	30	40
Energia: 780 kcal Süsivesikud: 117,0 g Valgud: 22,0 g Rasvad: 27,3g					
<b>Rassolnik, hapukoor</b>		260	270	280	310
sealiha, supikont, kartul, porgand, sibul, marineeritud kurk,					
<b>Värskekapsa-hakklihasupp nuudlitega, hapukoor</b>		260	270	280	310
sea-ja veisehakkliha, kapsas, porgand, kartul, <u>nuudlid</u> , sibul,					
<b>Köögiviljasupp kanalihaga, hapukoor</b>		260	270	280	310
broilerikints, lillkapsas, porgand, kartul, hernes, paprika, sibul,					
<b>Kõrvitsapüreesupp, krutoonid</b>		260	270	280	310
kõrvits, porgand, sibul, küüslauk, kartul, <u>juust, köögikoor 31%</u> , rapsiõli, sidrun, maitseained, maitseroheline, <u>sepik</u>					

**(L) - laktoosivaba**