

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM
41. NÄDALA MENÜÜ

| | Vanus | 7-9 | 10-12 | 13-15 | 15-19 |
|--|-------|-----|-------|-------|-------|
| E 10.10.22 Hakklhapada valgete ubadega | | 120 | 130 | 140 | 150 |
| sea-ja veisehakkliha, valge uba tomatikastmes, porgand, sibul, küüslauk, tomatipasta, maisitärklis, rapsiõli, maitseained | | | | | |
| Keedetud makaron, keedetud riis, keedetud tatar | | 120 | 130 | 140 | 150 |
| Kapsas, porgand, punane redis, marineeritud kõrvits, Kastmevalik salatile | | 50 | 75 | 75 | 100 |
| Tee sidruniga, piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi | | 10 | 10 | 10 | 10 |
| <u>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, peenleib, sepik</u> | | 100 | 150 | 150 | 200 |
| Energia: 751 kcal Süsivesikud: 109,0 g Valgud: 26,3 g Rasvad: 26,1 g | | 20 | 20 | 30 | 40 |
| Sealiha punases kastmes | | 120 | 130 | 140 | 150 |
| sealiha, sibul, tomatipasta, marineeritud kurk, maisitärklis, küüslauk, rapsiõli, maitseained, maitseroheline | | | | | |
| Ühepajatoit kanalihaga | | 220 | 250 | 250 | 300 |
| broileri kintsuliha, kartul, kaalikas, kapsas, sibul, porgand, rapsiõli | | | | | |
| Odrakruubi-köögiviljahautis | | 220 | 250 | 250 | 300 |
| <u>odrakruup</u> , porgand, kaalikas, hernes, sibul, rapsiõli, maitseained | | | | | |
| Hautatud lillkapsas, brokoli, porgand | | 120 | 130 | 140 | 150 |
| lillkapsas, brokoli, porgand, rapsiõli, maitseained | | | | | |
| T 11.10.22 Sealiha sinepikastmes | | 120 | 130 | 140 | 150 |
| sealiha, <u>köögikoor 15%(L)</u> , sinep, riisijahu, sibul, rapsiõli, maitseained | | | | | |
| Keedetud kartul, keedetud riis, keedetud makaron | | 120 | 130 | 140 | 150 |
| Hiina kapsas, keedetud peet, porgand, hernes, maitseroheline | | 50 | 75 | 75 | 100 |
| Kastmevalik salatile | | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Puuvili | | 100 | 100 | 100 | 100 |
| Seemnesegu | | 20 | 20 | 20 | 20 |
| <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: 790 kcal Süsivesikud: 106,0 g Valgud: 31,4 g Rasvad: 30,2 g | | | | | |
| Pilaff linnulihast | | 220 | 250 | 250 | 300 |
| broileri kintsuliha, riis, sibul, porgand, rapsiõli, tomatipasta, küüslauk | | | | | |
| Makaroni-hakkliharoo tomatiga | | 220 | 250 | 250 | 300 |
| sea-ja veisehakkliha, <u>makaronid</u> , sibul, purustatud tomat, porgand, rapsiõli, küüslauk, maitseained, maitseroheline | | | | | |
| Köögivilja-läätseguljašš | | 120 | 130 | 140 | 150 |
| kapsas, porgand, kaalikas, sibul, küüslauk, punased läätsed, purustatud tomat, maitseained, maitseroheline | | | | | |
| Riisi-kikerhernehautis | | 220 | 250 | 250 | 300 |
| riis, kikerhernes, sibul, paprika, rapsiõli | | | | | |

| | Vanus | 7-9 | 10-12 | 13-15 | 15-19 |
|--|-------|-----|-------|-------|-------|
| K 12.10.22 Kana-köögiviljahautis | | 120 | 130 | 140 | 150 |
| kana kintsuliha, porgand, suvikõrvits, porru, rapsiõli, maitseained, maitseroheline | | | | | |
| Keedetud kartul, keedetud riis, keedetud bulgur | | 120 | 130 | 140 | 150 |
| Kapsas, kaalikas, tomat, punane uba, maitseroheline | | 50 | 75 | 75 | 100 |
| Kastmevalik salatile | | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Puuvili | | 100 | 100 | 100 | 100 |
| Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi | | 100 | 150 | 150 | 200 |
| Rukkileib, must vormileib, seemneleib, peenleib, sepik | | 20 | 20 | 30 | 40 |
| Energia: 728 kcal Süsivesikud: 113,0 g Valgud: 28,9 g Rasvad: 23,2 g | | | | | |
| Guljašš sealihast | | 120 | 130 | 140 | 150 |
| sealiha, sibul, tomatipasta, riisijahu, <u>köögikoor 15%(L)</u> , rapsiõli, maitseained, maitseroheline | | | | | |
| Makaronid singiga | | 220 | 250 | 250 | 300 |
| keedusink, <u>makaron</u> , sibul, rapsiõli, maitseained | | | | | |
| Hautatud porgand ja hernes koorekastmes | | 120 | 130 | 140 | 150 |
| porgand, hernes, <u>köögikoor 15%(L)</u> , maisitärklis, rapsiõli | | | | | |
| Kikerherne-porgandikarri | | 120 | 130 | 140 | 150 |
| kikerhernes, porgand, sibul, <u>köögikoor 15%(L)</u> , karripulber | | | | | |
| N 13.10.22 Majoneesiga üleküpsetatud kala | | 120 | 130 | 140 | 150 |
| <u>kalafilee</u> , majonees (L), <u>köögikoor 15% (L)</u> , sibul, rapsiõli, maitseained, till | | | | | |
| Keedetud kartul, keedetud riis, keedetud kuskuss | | 120 | 130 | 140 | 150 |
| Hiina kapsas, keedetud peet, nuikapsas, marineeritud kurk, maitseroheline | | 50 | 75 | 75 | 100 |
| Kastmevalik salatile | | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Seemnesegu | | 20 | 20 | 20 | 20 |
| Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi | | 100 | 150 | 150 | 200 |
| Rukkileib, must vormileib, seemneleib, peenleib, sepik | | 20 | 20 | 30 | 40 |
| Energia: 743 kcal Süsivesikud: 89,0 g Valgud: 32,2 g Rasvad: 31,2 g | | | | | |
| Küpsetatud kala koorekastmes | | 120 | 130 | 140 | 150 |
| <u>kalafilee</u> , sibul, marineeritud kurk, <u>köögikoor 15% (L)</u> , maisitärklis, maitseained, till | | | | | |
| Kala vormiroog riisiga | | 220 | 250 | 250 | 300 |
| <u>kalafilee</u> , riis, porgand, sibul, muna, <u>köögikoor 15% (L)</u> , juust, rapsiõli, maitseained, till | | | | | |
| Köögiviljaraguu | | 220 | 250 | 250 | 300 |
| kartul, kaalikas, kapsas, sibul, porgand, rapsiõli, maitseained | | | | | |
| Lillkapsa-tomatihautis | | 120 | 130 | 140 | 150 |
| lillkapsas, purustatud tomat, küüslauk, rapsiõli, maitseained | | | | | |

| | Vanus | 7-9 | 10-12 | 13-15 | 15-19 |
|---|-------|-----|-------|-------|-------|
| R 14.10.22 Peedi-hakklihasupp, hapukoor | | 260 | 270 | 280 | 310 |
| sea-ja veisehakkliha, kapsas, peet, porgand, kartul, sibul, rapsiõli, <u>hapukoor 20%</u> , maitseained, maitseroheline | | | | | |
| Maasika-jogurtitarretis maasikakastmega | | 130 | 140 | 150 | 150 |
| <u>maitsestatamata jogurt 2,5% (L)</u> , maasikad, želatiin, suhkur | | | | | |
| Puuvili | | 100 | 100 | 100 | 100 |
| Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi | | 100 | 150 | 150 | 200 |
| <u>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, peenleib, sepik</u> | | 20 | 20 | 30 | 40 |
| Energia: 713 kcal Süsivesikud: 100,0 g Valgud: 23,7 g Rasvad: 26,4 g | | | | | |
| Köögiviljasupp sealihaga, hapukoor | | 260 | 270 | 280 | 310 |
| sealiha, supikont, kartul, porgand, hernes, paprika, sibul, rapsiõli, <u>hapukoor 20%</u> , maitseained, maitseroheline | | | | | |
| Kartuli-tomatisupp läätsedega, hapukoor | | 260 | 270 | 280 | 310 |
| sealiha, supikont, kartul, läätsed, porgand, sibul, küüslauk, purustatud tomat, rapsiõli, <u>hapukoor 20%</u> , maitseained | | | | | |
| Kana-kartuli-nuudlisupp, hapukoor | | 260 | 270 | 280 | 310 |
| broilerikints, kartul, porgand, sibul, <u>juurseller</u> , <u>nuudlid</u> , rapsiõli, <u>hapukoor 20%</u> , maitseained, maitseroheline | | | | | |
| Köögiviljasupp, hapukoor | | 260 | 270 | 280 | 310 |
| kartul, porgand, hernes, paprika, sibul, rapsiõli, <u>hapukoor 20%</u> , maitseained, maitseroheline | | | | | |

(L) - laktoosivaba