

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM
42. NÄDALA MENÜÜ

	Vanus	7-9	10-12	13-15	15-19
E 17.10.22 Tomatine hakklihakaste		120	130	140	150
sea-ja veisehakkliha, tomatipasta, <u>köögikoor 15%(L)</u> , riisijahu, sibul, rapsiõli, maitseained					
Keedetud makaron, keedetud riis, keedetud tatar		120	130	140	150
Hiina kapsas, porgand, keedetud peet, marineeritud kõrvits, maitseroheline		50	75	75	100
Kastmevalik salatile		10	10	10	10
Tee sidruniga, piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi		100	150	150	200
<u>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, peenleib, sepik</u>		20	20	30	40
Energia: 727 kcal Süsivesikud: 102,0 g Valgud: 24,2 g Rasvad: 26,9 g					
Strooganov kanalihast		120	130	140	150
broileri kintsuliha, sibul, <u>köögikoor 15% (L)</u> , riisijahu, rapsiõli, maitseained, maitseroheline					
Kruubipuder singi ja peekoniga		220	250	250	300
keedusink, suitsupeekon, <u>odrakruup</u> , sibul, rapsiõli, maitseained					
Mesised ahjuköögiviljad		120	130	140	150
porgand, kaalikas, suvikõrvits, küüslauk, mesi, maitseained					
Peedihautis õuntega		120	130	140	150
peet, õun, <u>köögikoor 15%(L)</u> , rapsiõli, maitseained					
T 18.10.22 Hautatud sealiha porgandiga koorekastmes		120	130	140	150
sealiha, porgand, sibul, <u>köögikoor 15% (L)</u> , riisijahu, rapsiõli, maitseained, maitseroheline					
Keedetud kartul, keedetud bulgur, keedetud riis		120	130	140	150
Kapsas, kaalikas, paprika, marineeritud kurk, maitseroheline		50	75	75	100
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: 759 kcal Süsivesikud: 111,0 g Valgud: 29,9 g Rasvad: 26,0 g					
Kartuli-hakkliha-lillkapsavorm		220	250	250	300
sea-ja veisehakkliha, kartul, lillkapsas, sibul, <u>juust</u> , <u>piim 2,5%</u> , <u>muna</u> , rapsiõli, maitseained					
Kanahautis porgandiga		120	130	140	150
broileri kintsuliha, porgand, porru, purustatud tomat, tomatipasta, maisitärklis, küüslauk, maitseained					
Tomatine oahautis		120	130	140	150
punane uba, sibul, porgand, purustatud tomat, rapsiõli					
Hautatud porgand ja kaalikas koorekastmes		120	130	140	150
porgand, kaalikas, <u>köögikoor 15%(L)</u> , rapsiõli, maitseained					

	Vanus	7-9	10-12	13-15	15-19
K 19.10.22 Minestronesupp, hapukoor		260	270	280	310
sea- ja veisehakkliha, <u>makaron</u> , kartul, porgand, hernes, sibul, tomatipasta, <u>hapukoor 20%</u> , rapsiõli, maitseained, maitseroheline					
Kohupiima-leivavaht, moos		120	130	150	150
<u>kohupiim 0,1%</u> , <u>köögikoor 31%</u> , <u>piim 2,5%</u> , <u>riivleib</u> , suhkur, vanillisuhkur, õuna-aroniamoos					
Puuvili		100	100	100	100
Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi		100	150	150	200
<u>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, sepik</u>		20	20	30	40
Energia: 749 kcal Süsivesikud: 110,0 g Valgud: 24,9 g Rasvad: 27,1 g					
Kartuli-kruubisupp sealihaga, hapukoor		260	270	280	310
sealiha, supikont, porgand, kartul, <u>odrakruup</u> , sibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline, <u>hapukoor 20%</u>					
Värskekapsa-hakklihasupp läätsedega, hapukoor		260	270	280	310
sea- ja veisehakkliha, kapsas, porgand, kartul, läätsed, sibul, <u>hapukoor 20%</u> , rapsiõli, maitseained, maitseroheline					
Köögiviljasupp kanalihaga, hapukoor		260	270	280	310
broilerikints, lillkapsas, porgand, kartul, hernes, paprika, sibul, rapsiõli, <u>hapukoor 20%</u> , maitseained, maitseroheline					
Tomatine läätsesupp		250	260	270	300
läätsed, porgand, sibul, küüslauk, purustatud tomat, rapsiõli, porru, maitseained, maitseroheline					
N 20.10.22 Küpsetatud kala koore-munakastmes		120	130	140	150
<u>kalafilee</u> , <u>köögikoor 15% (L)</u> , <u>muna</u> , sibul, porgand, maisitärklis, rapsiõli, maitseained, till					
Keedetud kartul, keedetud riis, keedetud kuskuss		120	130	140	150
Punane kapsas, porgand, valge redis, hernes, 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
<u>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, peenleib, sepik</u>		20	20	30	40
Energia: 755 kcal Süsivesikud: 108,0 g Valgud: 37,9 g Rasvad: 22,9 g					
Guljašš kalafileest		120	130	140	150
<u>kalafilee</u> , <u>köögikoor 15% (L)</u> , tomatipasta, sibul, maisitärklis, rapsiõli, maitseained, till					
Riisiroog kalaga		220	250	250	300
<u>kalafilee</u> , riis, porgand, paprika, hernes, sibul, rapsiõli, till,					
Köögiviljarisoto		220	250	250	300
riis, porgand, mais, hernes, sibul, rapsiõli, maitseained					
Värskekapsa-porgandi-maisihautis		120	130	140	150
kapsas, porgand, mais, sibul, rapsiõli, maitseained					

	Vanus	7-9	10-12	13-15	15-19
R 21.10.22 Hapukapsasupp, hapukoor		260	270	280	310
sealiha, supikont, hapukapsas, porgand, sibul, <u>odrakruup</u> , rapsiõli, <u>hapukoor 20%</u> , maitseained					
Marjakissell, vahukoor		180	200	230	230
marjasegu, suhkur, kartulitärklis, <u>köögikoor 31%</u>					
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: 747 kcal Süsivesikud: 109,0 g Valgud: 19,9 g Rasvad: 29,3 g					
Talupojasupp, hapukoor		260	270	280	310
sealiha, supikont, kartul, porgand, sibul, kaalikas, <u>odrakruup</u> , rapsiõli, <u>hapukoor 20%</u> , maitseained, maitseroheline					
Hartšo, hapukoor		260	270	280	310
sealiha, supikont, riis, sibul, tomatipasta, <u>hapukoor 20%</u> , maitseained, maitseroheline					
Värskekapsasupp sealihaga, hapukoor		260	270	280	310
sealiha, supikont, kapsas, porgand, kartul, sibul, rapsiõli, <u>juurseller</u> , <u>hapukoor 20%</u> , maitseained, maitseroheline					
Kartuli-kruubisupp, hapukoor		260	270	280	310
kartul, porgand, sibul, kaalikas, <u>odrakruup</u> , rapsiõli, <u>hapukoor 20%</u> , maitseained, maitseroheline					

(L) -laktoosivaba