

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM
44. NÄDALA MENÜÜ

	Vanus	7-9	10-12	13-15	15-19
E 31.10.22 Hakkliha-koorekaste		120	130	140	150
sea-ja veisehakkliha, <u>köögikoor 15% (L)</u> , riisijahu, sibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline					
Keedetud makaron, keedetud riis, keedetud tatar		120	130	140	150
Hiina kapsas, porgand, keedetud peet, aeduba, 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: 98,0 g Valgud: 26,2 g Rasvad: 28,0 g					
Ühepajatoit linnulihaga		220	250	250	300
broileri kintsuliha, kartul, kaalikas, kapsas, sibul, porgand, rapsiõli					
Sealiha punases kastmes		120	130	140	150
sealiha, sibul, tomatipasta, marineeritud kurk, maisitärklis, küüslauk, rapsiõli, maitseained, maitseroheline					
Kapsa-peedi-õunahautis		120	130	140	150
kapsas, peet, õun, sibul, rapsiõli, maitseained					
Tatrahautis ubadega		220	250	250	300
tatar, valged oad tomatikastmes, porgand, sibul, rapsiõli, maitseained					
T 01.11.22 Azuu kanalihaga		120	130	140	150
broileri kintsuliha, tomatipasta, marineeritud kurk, paprika, sibul, küüslauk, riisijahu, rapsiõli, maitseained, maitseroheline					
Keedetud kartul, keedetud bulgur, keedetud riis		120	130	140	150
Kapsas, kaalikas, porgand, marineeritud kõrvits, 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: 767 kcal Süsivesikud: 123,0 g Valgud: 24,7 g Rasvad: 23,1 g					
Risoto sealihaga		220	250	250	300
sealiha, riis, porgand, sibul, mais, hernes, rapsiõli, maitseained					
Värskekapsa-hakklihahautis		120	130	140	150
sea-ja veisehakkliha, kapsas, sibul, rapsiõli, maitseained					
Kikerherne-porgandikarri		120	130	140	150
kikerhernes, porgand, sibul, <u>köögikoor 15%(L)</u> , karripulber					
Köögiviljaraguu		220	250	250	300
kartul, kaalikas, kapsas, sibul, porgand, rapsiõli, maitseained					

	Vanus	7-9	10-12	13-15	15-19
K 02.11.22 Hapukapsaborš, hapukoor		260	270	280	310
sealiha, supikont, hapukapsas, peet, kartul, porgand, sibul, tomatipasta, <u>juurseller</u> , rapsiõli, <u>hapukoor 20%</u> , maitseained, maitseroheline					
Kohupiimakreem maasikakastmega		120	130	150	150
<u>kohupiimapasta</u> , <u>rõõsk koor</u> , suhkur, vanillisuhkur, maasikas					
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: 708 kcal Süsivesikud: 95,0 g Valgud: 31,8 g Rasvad: 24,4 g					
Talupojasupp, hapukoor		260	270	280	310
sealiha, supikont, kartul, porgand, sibul, kaalikas, <u>odrakruup</u> , rapsiõli, <u>hapukoor 20%</u> , maitseained, maitseroheline					
Köögiljasupp kanalihaga, hapukoor		260	270	280	310
broilerikints, lillkapsas, porgand, kartul, hernes, paprika, sibul, rapsiõli, <u>hapukoor 20%</u> , maitseained, maitseroheline					
Kana-paprika-riisipupp		260	270	280	310
broilerikints, riis, porgand, paprika, sibul, rapsiõli, maitseained					
Köögiljasupp, hapukoor		260	270	280	310
lillkapsas, porgand, kartul, hernes, paprika, sibul, rapsiõli,					
N 03.11.22 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, paprika, nuikapsas, marineeritud kurk, maitseroheline		50	75	75	100
Seemnesegu		20	20	20	20
Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi		100	150	150	200
<u>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, sepik</u>		20	20	30	40
Energia: 732 kcal Süsivesikud: 90,0 g Valgud: 32,0 g Rasvad: 30,0 g					
Riisiroog kala ja tomatiga		220	250	250	300
<u>kalafilee</u> , riis, purustatud tomat, paprika, mais, sibul, küüslauk					
Küpsetatud kala koorekastmes		120	130	140	150
<u>kalafilee</u> , <u>köögikoor 15% (L)</u> , sibul, maisitärklis, rapsiõli, maitseained, till					
Küpsetatud kaalikas ja porgand meega		120	130	140	150
kaalikas, porgand, mesi, maitseained					
Kikerhernekarri		120	130	140	150
kikerhernes, purustatud tomat, sibul, küüslauk, porgand, rapsiõli, karripulber, maitseained					

	Vanus	7-9	10-12	13-15	15-19
R 04.11.22 Kartuli-frikadellisupp		250	260	270	300
sea-ja veisehakkliha, <u>muna</u> , <u>kuivikupuru</u> , kartul, porgand, sibul, rapsiõli, <u>juurseller</u> , köögiviljapuljong, maitseained, maitseroheline					
Kirsikissell, vahukoor		180	200	230	230
kirsid, kartulitärklis, suhkur, vanillisuhkur, <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, sepik</u>		20	20	30	40
Energia: 762 kcal Süsivesikud: 121,0 g Valgud: 16,1 g Rasvad: 26,9 g					
Värskekapsa-hakklihasupp nuudlitega, hapukoor		260	270	280	310
sea-ja veisehakkliha, kapsas, porgand, kartul, <u>nuudlid</u> , sibul, <u>hapukoor 20%</u> , rapsiõli, maitseained, maitseroheline					
Rassolnik, hapukoor		260	270	280	310
sealiha, supikont, kartul, porgand, sibul, marineeritud kurk, <u>odrakruup</u> , rapsiõli, <u>hapukoor 20%</u> , maitseained, maitseroheline					
Kartuli-makaronisupp sealihaga, hapukoor		260	270	280	310
sealiha, supikont, kartul, porgand, sibul, <u>nuudlid</u> , <u>hapukoor 20%</u> , rapsiõli, maitseained, maitseroheline					
Kartuli-kruubisupp, hapukoor		260	270	280	310
kartul, porgand, sibul, marineeritud kurk, <u>odrakruup</u> , rapsiõli, <u>hapukoor 20%</u> , maitseained, maitseroheline					

(L) - laktoosivaba