

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM
45. NÄDALA MENÜÜ

E 07.11.22	Bolognese kaste	120	130	140	150
	sea-ja veisehakkliha, sibul, porgand, paprika, purustatud tomat, ketšup, rapsiõli, maisitärklis, maitseained, maitseroheline				
	Keedetud makaron, keedetud riis, keedetud tatar	120	130	140	150
	Kapsas, kaalikas, 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: 759 kcal Süsivesikud: 109,0 g Valgud: 24,1 g Rasvad: 28,1 g				
	Hautatud kanaliha koorekastmes	120	130	140	150
	broileri kintsuliha, <u>köögikoor 15%(L)</u> , maisitärklis, sibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline				
	Värskekapsa-sealihahautis	120	130	140	150
	sealiha, kapsas, porgand, sibul, rapsiõli, maitseained				
	Hautatud porgand ja hernes koorekastmes	120	130	140	150
	porgand, hernes, <u>köögikoor 15%(L)</u> , maisitärklis, rapsiõli,				
	Pilaff ubadega	220	250	250	300
	riis, sibul, porgand, valge uba tomatikastmes, tomatipasta,				
T 08.11.22	Kanakaste porgandi ja ubadega	120	130	140	150
	broileri kintsuliha, porgand, aeduba, <u>köögikoor 15%(L)</u> , riisijahu, sibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline				
	Keedetud kartul, keedetud riis, keedetud bulgur	120	130	140	150
	Hiina kapsas, paprika, valge redis, punane uba, maitseroheline	50	75	75	100
	Kastmevalik salatile	10	10	10	10
	Seemneseegu	20	20	20	20
	Puuvili	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: 774 kcal Süsivesikud: 107,0 g Valgud: 27,2 g Rasvad: 30,1 g				
	Magushapu sealiha	120	130	140	150
	sealiha, suvikõrvits, porru, porgand, purustatud tomat, tomatipasta, maisitärklis, rapsiõli, maitseained, maitseroheline				
	Pastaroog singiga	220	250	250	300
	keedusink, <u>makaron</u> , sibul, porgand, paprika, rapsiõli, maitseained				
	Tatra-värskekapsapada kikerhernega	220	250	250	300
	tatar, kapsas, kikerhernes, porgand, sibul, rapsiõli, maitseained				
	Mesised ahjuköögiviljad	120	130	140	150
	porgand, kaalikas, suvikõrvits, küüslauk, mesi, maitseained				

K 09.11.22	Guljašš sealihast	120	130	140	150
	sealiha, sibul, tomatipasta, riisijahu, <u>köögikoor 15%(L)</u> , rapsiõli, maitseained, maitseroheline				
	Keedetud kartul, keedetud makaron, keedetud riis	120	130	140	150
	Kapsas, porgand, kaalikas, marineeritud kurk, 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
	<u>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, peenleib, sepik</u>	20	20	30	40
	Energia: 745 kcal Süsivesikud: 113,0 g Valgud: 26,3 g Rasvad: 25,1 g				
	Makaronid hakklhaga	220	250	250	300
	sea-ja veisehakkliha, <u>makaron</u> , sibul, rapsiõli, maitseained				
	Hautatud broileriliha köögiviljadega	120	130	140	150
	broileri kintsuliha, porgand, lillkapsas, sibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline				
	Hautatud köögivili	220	250	250	300
	kartul, porgand, sibul, hernes, mais, paprika, rapsiõli, maitseained, maitseroheline				
	Kikerherne-lillkapsakarri	120	130	140	150
	kikerhernes, lillkapsas, porgand, sibul, <u>köögikoor 15%(L)</u> , rapsiõli, karripulber				
N 10.11.22	Kana-köögiviljavorm	120	130	140	150
	broileri kintsuliha, suvikõrvits, porgand, porru, <u>juust, muna</u> , rapsiõli, <u>köögikoor 15% (L)</u> , maitseained, maitseroheline				
	Keedetud kartul, keedetud riis, keedetud kuskuss	120	130	140	150
	Hiina kapsas, keedetud peet, porgand, 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: 738 kcal Süsivesikud: 97,1 g Valgud: 33,1 g Rasvad: 27,6 g				
	Tomatine hakklihakaste	120	130	140	150
	sea-ja veisehakkliha, tomatipasta, <u>köögikoor 15%(L)</u> , riisijahu,				
	Kruubipuder singiga, koorekaste	200	250	250	300
	keedusink, suitsupeekon, <u>odrakruup</u> , sibul, rapsiõli, <u>köögikoor 15%(L)</u> , riisijahu, maitseained				
	Kuskuss köögiviljaga	200	250	250	300
	kuskuss, porgand, hernes, sibul, mais, rapsiõli, maitseained				
	Peedihautis õuntega	120	130	140	150
	peet, õun, <u>köögikoor 15%(L)</u> , rapsiõli, maitseained				

R 11.11.22	Kuldne kalasupp, hapukoor	260	270	280	310
	<u>kalafilee</u> , kartul, suvikõrvits, tomat, sibul, porru, küüslauk, rapsiõli, <u>hapukoor 20%</u> , maitseained, maitseroheline				
	Karamellkissell, moos	180	200	230	230
	piim <u>2,5%</u> , suhkur, kartulitärklis, õuna-aroniamoos				
	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: 754 kcal Süsivesikud: 112,0 g Valgud: 27,0 g Rasvad: 24,2 g				
	Kalaseljanka, hapukoor	260	270	280	310
	<u>kalafilee</u> , kartul, marineeritud kurk, sibul, tomatipasta, <u>hapukoor 20%</u> , rapsiõli, maitseroheline, maitseained				
	Kala-kartulisupp, hapukoor	260	270	280	310
	<u>kalafilee</u> , kartul, porgand, sibul, porru, küüslauk, <u>hapukoor 20%</u> , rapsiõli, maitseained, maitseroheline				
	Koorene kalasupp	250	260	270	300
	<u>kalafilee</u> , kartul, porgand, sibul, <u>köögikoor 15%(L)</u> , rapsiõli, maitseained, maitseroheline				
	Lillkapsapüreesupp, krutoonid	260	270	280	310
	lillkapsas, porgand, porru, <u>köögikoor 15%(L)</u> , <u>sepik</u> , rapsiõli, maitseained				

(L) - laktoosivaba