

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM
46. NÄDALA MENÜÜ

	Vanus	7-9	10-12	13-15	15-19
E 14.11.22 Hakklihapada ubadega		100	120	140	150
sea-ja veisehakkliha, purustatud tomat, rapsiõli, sibul, paprika, punane uba, küüslauk, maisitärklis, maitseained					
Keedetud makaron, keedetud riis, keedetud tatar		100	120	140	150
Kapsas, porgand, paprika, 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: 770 kcal Süsivesikud: 108,0 g Valgud: 25,4 g Rasvad: 28,7 g					
Koorene kanakaste karriga		100	120	140	150
broileri kintsuliha, <u>köögikoor 15%(L)</u> , maisitärklis, sibul, karripulber					
Risoto sealihaga		200	220	250	300
sealiha, riis, porgand, hernes, sibul, mais, rapsiõli, maitseained					
Köögivilja-läätseguljašš		100	120	140	150
kapsas, porgand, kaalikas, sibul, küüslauk, punased läätsed, purustatud tomat, maitseained, maitseroheline					
Odrakruubi-köögiviljahautis		200	220	250	300
<u>odrakruup</u> , porgand, kaalikas, hernes, sibul, rapsiõli, maitseained					
T 15.11.22 Pajaroog kanalihast porgandi ja brokoliga		100	120	140	150
broileri kintsuliha, porgand, brokoli, sibul, paprika, rapsiõli, maitseained, maitseroheline					
Keedetud kartul, keedetud riis, keedetud bulgur		100	120	140	150
Hiina kapsas, keedetud peet, kaalikas, 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: 765 kcal Süsivesikud: 109,0 g Valgud: 30,6 g Rasvad: 27,4 g					
Sealiha punases kastmes		100	120	140	150
sealiha, porgand, suvikõrvits, porru, purustatud tomat, tomatipasta, riisijahu, rapsiõli, maitseained					
Tatrapada singiga		200	220	250	300
tatar, keedusink, suitsupeekon, porgand, sibul, rapsiõli					
Köögiviljapilaff		200	220	250	300
riis, sibul, porgand, paprika, tomatipasta, rapsiõli, maitseained					
Värskekapsa-maisi-porgandihautis		100	120	140	150
kapsas, porgand, mais, sibul, rapsiõli, maitseained					

	Vanus	7-9	10-12	13-15	15-19
K 16.11.22 Rassolnik, hapukoor		260	270	280	310
sealiha, supikont, kartul, porgand, sibul, marineeritud kurk, <u>odrakruup</u> , rapsiõli, <u>hapukoor 20%</u> , maitseained, maitseroheline					
Magus riisipuder kisselliga		200	220	280	280
<u>piim 2,5%</u> , pudruriis, <u>või</u> , suhkur, kirsimahl, kartulitärklis					
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: 748 kcal Süsivesikud: 121,0 g Valgud: 21,7 g Rasvad: 23,1 g					
Köögiviljasupp sealihaga, hapukoor		260	270	280	310
sealiha, supikont, kartul, kapsas, porgand, sibul, hernes, rapsiõli, <u>hapukoor 20%</u> , maitseained, maitseroheline					
Kaalika püreesupp kanalihaga, krutoonid		260	270	280	310
kanakints, kaalikas, kartul, <u>köögikoor 15%</u> , <u>sulatatud juust</u> , rapsiõli, <u>sepik</u> , maitseained, maitseroheline					
Kana-kartuli-makaronisupp, hapukoor		260	270	280	310
broilerikints, kartul, porgand, sibul, <u>makaron</u> , rapsiõli, <u>hapukoor 20%</u> , maitseained, maitseroheline					
Kartuli-makaronisupp, hapukoor		260	270	280	310
kartul, porgand, sibul, <u>makaron</u> , rapsiõli, <u>hapukoor 20%</u> , maitseained, maitseroheline					
N 17.11.22 Kalavorm köögiviljaga		100	120	140	150
<u>kalafilee</u> , porgand, suvikõrvits, porru, <u>köögikoor 15%</u> , <u>muna</u> , <u>juust</u> , rapsiõli, maitseained, till					
Keedetud kartul, keedetud riis, keedetud kuskuss		100	120	140	150
Hiina kapsas, nuikapsas, porgand, kikerhernes, 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	30	40	40
Energia: 722 kcal Süsivesikud: 95,0 g Valgud: 33,1 g Rasvad: 26,8 g					
Riisiroog kalaga		220	250	250	300
<u>kalafilee</u> , riis, porgand, paprika, hernes, sibul, rapsiõli, till, maitseained					
Küpsetatud kala koorekastmes		100	120	140	150
<u>kalafilee</u> , <u>köögikoor 15% (L)</u> , marineeritud kurk, sibul, maisitärklis, rapsiõli, maitseained, till					
Lillkapsa-tomatihautis		100	120	140	150
lillkapsas, purustatud tomat, küüslauk, rapsiõli, maitseained					
Kartuli-nuikapsahautis		200	200	250	300
kartul, nuikapsas, porgand, porru, rapsiõli, maitseained					

	Vanus	7-9	10-12	13-15	15-19
R 18.11.22 Seljanka, hapukoor		260	270	280	310
veiseliha, poolsuitsuvorst, keeduvorst, suitsuliha, kartul, marineeritud kurk, tomatipasta, sibul, rapsiõli, <u>hapukoor 20%</u> , maitseained, maitseroheline					
Virsikuvaht, piim		200	220	250	250
virsikukompott, <u>manna</u> , suhkur, <u>piim 2,5%</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: 735 kcal Süivesikud: 105,0 g Valgud: 23,4 g Rasvad: 27,5 g					
Külasupp, hapukoor		260	270	280	310
veiseliha, kartul, porgand, kapsas, sibul, <u>odrakruup</u> , tomatipasta, rapsiõli, <u>hapukoor 20%</u> , maitseained, maitseroheline					
Värskekapsasupp kanalihaga, hapukoor		260	270	280	310
kanakints, kapsas, porgand, kartul, sibul, rapsiõli, <u>juurseller</u> , <u>hapukoor 20%</u> , maitseained, maitseroheline					
Koorene kana-maisisupp		250	260	270	300
kanakints, kartul, porgand, sibul, mais, paprika, <u>köögikoor 15%(L)</u> , rapsiõli, maitseained					
Kartuli-maisisupp, hapukoor		260	270	280	310
kartul, porgand, sibul, mais, paprika, rapsiõli, <u>hapukoor 20%</u> , maitseained, maitseroheline					

(L) - laktoosivaba