

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM
47. NÄDALA MENÜÜ

	Vanus	7-9	10-12	13-15	15-19
E 21.11.22 Hakkliha-köögiviljapajaroog	100	120	140	150	
sea-ja veisehakkliha, purustatud tomat, porgand, ketšup, porru, maisitärklis, rapsiõli, maitseained					
Keedetud makaron(G), keedetud riis, keedetud tatar	100	120	140	150	
Kapsas, porgand, keedetud peet, mais, maitseroheline	50	75	75	100	
Kastmevalik salatile	10	10	10	10	
Tee sidruniga, piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi	100	150	150	200	
<u>Rukkileib(G), must vormileib(G), seemneleib(G), peenleib(G), sepik(G)</u>	20	20	30	40	
Energia: 749 kcal Süsivesikud: 103,0 g Valgud: 29,5 g Rasvad: 27,0 g					
Strooganov kanalihast	100	120	140	150	
broileri kintsuliha, sibul, köögikoor 15%(LV), riisijahu, rapsiõli					
Makaronid singi ja munaga (G)	200	220	250	300	
keedusink, makaron(G), sibul, köögikoor 15%(LV), muna, rapsiõli					
Bulguri-hernehautis (G)	200	220	250	300	
bulgur(G), hernes, sibul, küüslauk, rapsiõli, maitseained					
Värskekapsahautis õuntega	100	120	140	150	
kapsas, õun, porgand, sibul, rapsiõli, maitseained					
T 22.11.22 Peedi-hakklisupp, hapukoor (L)	260	270	280	310	
sea-ja veisehakkliha, kapsas, peet, porgand, kartul, sibul, rapsiõli, hapukoor 20%(L), maitseained, maitseroheline					
Kihiline mannapuder (G, L), kissell	175	175	230	230	
manna(G), kakaopulber, suhkur, piim 2,5%(L), kartulitärklis, kirsimahl					
Puuvili	100	100	100	100	
Piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi	100	150	150	200	
<u>Rukkileib(G), must vormileib(G), seemneleib(G), peenleib(G), sepik (G)</u>	20	20	30	40	
Energia: 719 kcal Süsivesikud: 120,0 g Valgud: 20,0 g Rasvad: 22,3 g					
Värskekapsa-hakklisupp nuudlitega, hapukoor (G, L)	260	270	280	310	
sea-ja veisehakkliha, kapsas, porgand, kartul, nuudlid(G), sibul, hapukoor 20%(L), rapsiõli, maitseained, maitseroheline					
Kana-paprika-riisipupp	260	270	280	310	
broilerikints, riis, porgand, paprika, sibul, rapsiõli, maitseained					
Kana-kartuli-tomatisupp	260	270	280	310	
broilerikints, kartul, porgand, sibul, purustatud tomat					
Peedisupp, hapukoor (L)	260	270	280	310	
peet, kapsas, porgand, kartul, sibul, tomatipasta, rapsiõli, hapukoor 20%(L), maitseained, maitseroheline					

	Vanus	7-9	10-12	13-15	15-19
K 23.11.22 Sealiha punases kastmes		100	120	140	150
sealiha, sibul, tomatipasta, maisitärklis, küüslauk, rapsiõli					
Keedetud kartul, keedetud makaron(G), keedetud riis		100	120	140	150
Hiina kapsas, porgand, valge redis, marineeritud kõrvits, maitseroheline		50	75	75	100
Kastmevalik salatile		10	10	10	10
Puuvili		100	100	100	100
Piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi		100	150	150	200
<u>Rukkileib(G), must vormileib(G), seemneleib(G), peenleib(G), sepik (G)</u>		20	20	30	40
Energia: 771 kcal					
Süsivesikud: 111,0 g					
Valgud: 27,9 g					
Rasvad: 26,5 g					
Värskekapsa-hakklisahautis		100	120	140	150
sea-ja veisehakkliha, kapsas, sibul, rapsiõli, maitseained					
Singi-koorekaste		100	120	140	150
keedusink, köögikoor 15%(LV), riisijahu, sibul, rapsiõli					
Hautatud köögivilja koorekastmes		100	120	140	150
porgand, hernes, lillkapsas, köögikoor 15%(LV), maisitärklis					
Tatra-peedihautis		200	220	250	300
tatar, peet, porgand, sibul, küüslauk, rapsiõli, maitseained					
N 24.11.22 Majoneesiga üleküpsetatud kala		100	120	140	150
<u>kalafilee</u> , majonees(LV), köögikoor 15%(LV), sibul, rapsiõli					
Keedetud kartul, keedetud riis, keedetud kuskuss(G)		100	120	140	150
Kapsas, keedetud peet, paprika, marineeritud kurk, maitseroheline		50	75	75	100
Kastmevalik salatile		10	10	10	10
Seemnesegu		20	20	20	20
Piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi		100	150	150	200
<u>Rukkileib(G), must vormileib(G), seemneleib(G), peenleib(G), sepik (G)</u>		20	30	40	40
Energia: 748 kcal					
Süsivesikud: 90,3 g					
Valgud: 32,3 g					
Rasvad: 31,1 g					
Riisiroog kala ja tomatiga		200	220	250	300
<u>kalafilee</u> , riis, purustatud tomat, sibul, küüslauk, maitseained					
Küpsetatud kala koore-munakastmes		100	120	140	150
<u>kalafilee</u> , köögikoor 15%(LV), <u>muna</u> , sibul, porgand, maisitärklis, rapsiõli					
Küpsetatud kaalikas ja porgand meega		100	120	140	150
kaalikas, porgand, mesi, maitseained					
Kikerhernekarri		100	120	140	150
kikerhernes, purustatud tomat, sibul, küüslauk, porgand, rapsiõli, karripulber, maitseained					

	Vanus	7-9	10-12	13-15	15-19
KADRIPÄEV					
R 25.11.22 Mulgipuder sealihaga (G, L)		200	220	250	300
sealiha, kartul, sibul, <u>odrakruup(G)</u> , <u>piim 2,5%(L)</u> , rapsiõli, maitseained					
Piimakaste (L)		50	50	50	50
<u>piim 2,5%(L)</u> , riisijahu, rapsiõli, maitseained					
Keedetud makaron(G), keedetud riis, keedetud tatar		100	120	140	150
Hiina kapsas, kaalikas, 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%(L), keefir 2,5%(L), vesi</u>		100	150	150	200
<u>Rukkileib(G), must vormileib(G), seemneleib(G), peenleib(G), sepik (G)</u>		20	20	30	40
Energia: 789 kcal Süsivesikud: 111,0 g Valgud: 31,4 g Rasvad: 29,0 g					
Hakklihakaste köögiviljaga		100	120	140	150
sea-ja veisiehakliha, köögikoor 15%(LV), porgand, paprika, sibul, riisijahu, rapsiõli					
Azuu kanalihaga		100	120	140	150
broileri kintsuliha, tomatipasta, marineeritud kurk, paprika, sibul, küüslauk, riisijahu, rapsiõli, maitseained, maitseroheline					
Mulgipuder (G, L)		200	220	250	300
kartul, <u>odrakruup(G)</u> , <u>piim 2,5%(L)</u> , rapsiõli, maitseained					
Köögiviljaraguu		200	220	250	300
kartul, kaalikas, kapsas, sibul, porgand, rapsiõli, maitseained					

Allergeenid on menüüs alla kriipsutatud.

(L) - sisaldab laktoosi

(G) - sisaldab gluteeni

(LV) - laktoosivaba