

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM
48. NÄDALA MENÜÜ

	Vanus	7-9	10-12	13-15	15-19
E 28.11.22 Tomatine singikaste		120	130	140	150
keedusink, köögikoor 15% (LV), tomatipasta, riisijahu, sibul, rapsiõli					
Keedetud makaron(G), keedetud riis, keedetud tatar		120	130	140	150
Kapsas, porgand, valge redis, 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: 706 kcal Süsivesikud: 99,0 g Valgud: 27,1 g Rasvad: 25,0 g					
Bolognese kaste		120	130	140	150
sea-ja veisehakkliha, sibul, porgand, paprika, purustatud tomat, ketšup, rapsiõli, maisitärklis, maitseained, maitseroheline					
Plov kanalihast		200	200	250	300
broileri kintsuliha, riis, sibul, porgand, rapsiõli, tomatipasta, küüslauk, maitseained, maitseroheline					
Riisi-köögiviljahautis ubadega		200	200	250	300
riis, punane uba, porgand, sibul, purustatud tomat, rapsiõli, maitseained, maitseroheline					
Hautatud porgand ja kaalikas koorekastmes		120	130	140	150
kaalikas, porgand, köögikoor 15%(LV), maisitärklis, rapsiõli					
T 29.11.22 Sealiha-hapukapsapada		120	130	140	150
sealiha, hapukapsas, porgand, sibul, rapsiõli, maitseained					
Keedetud kartul, keedetud riis, keedetud bulgur(G)		120	130	140	150
Hiina kapsas, keedetud peet, paprika, kikerhernes,		50	75	75	100
Kastmevalik salatile		10	10	10	10
Puuvili		100	100	100	100
<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: 777 kcal Süsivesikud: 108,0 g Valgud: 28,5 g Rasvad: 29,4 g					
Makaronid hakklihaga (G)		200	200	250	300
sea-ja veisehakkliha, makaron(G), sibul, rapsiõli, maitseained					
Kapsa - tatrahautis linnulihaga		200	200	250	300
broileri kintsuliha, tatar, kapsas, porgand, sibul, küüslauk, rapsiõli					
Kikerherne-lillkapsakarri		120	130	140	150
kikerhernes, lillkapsas, porgand, sibul, köögikoor 15%(LV), rapsiõli, karripulber					
Kartuli-nuikapsahautis		200	200	250	300
kartul, nuikapsas, porgand, porru, rapsiõli, maitseained					

	Vanus	7-9	10-12	13-15	15-19
K 30.11.22 Hernesupp (G)		200	250	300	300
sealiha, suitsukont, hernes, <u>odrakruup(G)</u> , porgand, sibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline					
Puuviljatarretis, vahukoor (L)		130	130	150	150
virsiku- ja kirsikompott, suhkur, želatiin, <u>köögikoor 31%(L)</u>					
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: 731 kcal Süsivesikud: 105,0 g Valgud: 28,9 g Rasvad: 26,0 g					
Kartuli-nuudlisupp sealihaga (G)		200	250	300	300
sealiha, supikont, kartul, porgand, sibul, <u>nuudlid(G)</u> , rapsiõli					
Peedisupp sealiha ja munaga, hapukoor (L)		200	250	300	300
sealiha, supikont, peet, kartul, sibul, tomatipasta, <u>muna, hapukoor 20%(L)</u> , rapsiõli, maitseained, maitseroheline					
Tomati-riisipupp hakklihaga, hapukoor (L)		200	250	300	300
sea- ja veisehakkliha, riis, porgand, kartul, purustatud tomat, porru, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline					
Tomati-paprikasupp riisiga, hapukoor (L)		200	250	300	300
paprika, purustatud tomat, porgand, sibul, riis, <u>hapukoor 20%(L)</u> , rapsiõli, maitseained, maitseroheline					
N 01.12.22 Kala-tomativormiroog		120	130	140	150
<u>kalafilee</u> , tomat, sibul, köögikoor 15% (LV), rapsiõli, maisitärklis, till					
Keedetud kartul, keedetud riis, keedetud kuskuss(G)		120	130	140	150
Hiina kapsas, keedetud peet, nuikapsas, marineeritud kurk, maitseroheline		50	75	75	100
Kastmevalik salatile		10	10	10	10
Piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi		100	150	150	200
<u>Rukkileib(G), must vormileib(G), seemneleib(G), peenleib(G),</u>		20	20	30	40
Energia: 729 kcal Süsivesikud: 90,4 g Valgud: 29,7 g Rasvad: 29,9 g					
Guljašš kalafileest		120	130	140	150
<u>kalafilee</u> , köögikoor 15% (LV), tomatipasta, sibul, maisitärklis,					
Riisiroog kalaga		200	200	250	300
<u>kalafilee</u> , riis, porgand, paprika, sibul, rapsiõli, maitseained					
Mesised ahjuköögiviljad		120	130	140	150
porgand, kaalikas, suvikõrvits, küüslauk, mesi, maitseained					
Tatrahautis ubadega		200	200	250	300
tatar, valged oad tomatikastmes, porgand, sibul, rapsiõli,					

	Vanus	7-9	10-12	13-15	15-19
R 02.12.22 Värskekapsaborš, hapukoor(L)		200	250	300	300
sealiha, supikont, peet, kapsas, porgand, kartul, sibul, tomatipasta, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline					
Kakaokissell(L), moos		200	200	230	230
<u>piim 2,5%(L)</u> , suhkur, vanillisuhkur, kakaopulber, kartulitärklis, aedmarjamoos					
Puuvili		100	100	100	100
<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),</u>		20	20	30	40
Energia: 736 kcal Süsivesikud: 115,0 g Valgud: 23,4 g Rasvad: 23,1g					
Köögiviljasupp kanalihaga		200	250	300	30
broilerikints, lillkapsas, porgand, kartul, hernes, paprika, sibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline					
Kana-kartuli-riisisupp		200	250	300	300
broilerikints, kartul, porgand, sibul, <u>juurseller</u> , riis, rapsiõli, maitseained, maitseroheline					
Kartuli-tomatisupp läätsedega, hapukoor (L)		200	250	300	300
sealiha, supikont, kartul, läätsed, porgand, sibul, küüslauk, purustatud tomat, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained					
Brokoli püreesupp		200	250	300	300
brokoli, kartul, porgand, sibul, köögikoor 15%(LV), rapsiõli, maitseained					

Allergeenid on menüüs alla kriipsutatud.

(L) - sisaldab laktoosi

(G) - sisaldab gluteeni

(LV) - laktoosivaba