

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM
49. NÄDALA MENÜÜ

	Vanus	7-9	10-12	13-15	15-19
E 05.12.22 Hakklhapada valgete ubadega		120	130	140	150
sea-ja veisehakkliha, valge uba tomatikastmes, porgand, sibul, küüslauk, tomatipasta, maisitärklis, rapsiõli, maitseained					
Keedetud makaron(G), keedetud riis, keedetud tatar		120	130	140	150
Kapsas, porgand, paprika, marineeritud kõrvits, 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: 757 kcal Süsivesikud: 110,0 g Valgud: 26,5 g Rasvad: 26,2 g					
Sealiha punases kastmes		120	130	140	150
sealiha, sibul, tomatipasta, marineeritud kurk, maisitärklis, küüslauk, rapsiõli, maitseained					
Ühepajatoit kanalihaga		200	250	250	300
broileri kintsuliha, kartul, kaalikas, kapsas, sibul, porgand, rapsiõli					
Odrakruubi-köögiviljahautis (G)		200	250	250	300
<u>odrakruup(G)</u> , porgand, kaalikas, hernes, sibul, rapsiõli,					
Hautatud lillkapsas, brokoli, porgand		120	130	140	150
lillkapsas, brokoli, porgand, rapsiõli, maitseained					
T 06.12.22 Sealiha sinepikastmes		120	130	140	150
sealiha, köögikoor 15%(LV), sinep, riisijahu, sibul, rapsiõli,					
Keedetud kartul, keedetud riis, keedetud makaron(G)		120	130	140	150
Hiina kapsas, keedetud peet, porgand, kikerhernes, maitseroheline		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: 730 kcal Süsivesikud: 105,0 g Valgud: 28,3 g Rasvad: 25,2g					
Pajaroog kanalihast porgandi ja brokoliga		120	130	140	150
broileri kintsuliha, porgand, brokoli, sibul, paprika, rapsiõli					
Makaroni-hakklharoog tomatiga (G)		200	250	250	300
sea-ja veisehakkliha, makaronid(G), sibul, purustatud tomat, porgand, rapsiõli, küüslauk, maitseained, maitseroheline					
Köögivilja-läätseguljašš		120	130	140	150
kapsas, porgand, kaalikas, sibul, küüslauk, punased läätsed, purustatud tomat, maitseained, maitseroheline					
Riisi-kikerhernehautis		200	250	250	300
riis, kikerhernes, sibul, paprika, rapsiõli					

	Vanus	7-9	10-12	13-15	15-19
K 07.12.22 Kana-köögiviljahautis		120	130	140	150
broileri kintsuliha, porgand, suvikõrvits, porru, rapsiõli, maitseained, maitseroheline					
Keedetud kartul, keedetud riis, keedetud <u>bulgur(G)</u>		120	130	140	150
Kapsas, kaalikas, porgand, punane uba, maitseroheline		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: 733 kcal Süsivesikud: 114,0 g Valgud: 28,9 g Rasvad: 23,1 g					
Guljašš sealihast		120	130	140	150
sealiha, sibul, tomatipasta, riisijahu, köögikoor 15%(LV), rapsiõli, maitseained, maitseroheline					
Hakkliha-tatrapada punaste ubadega		200	250	250	300
sea-ja veisehakkliha, tatar, porgand, sibul, punane uba, rapsiõli					
Kuskuss köögiviljaga (G)		200	250	250	300
<u>kuskuss(G)</u> , porgand, hernes, sibul, mais, rapsiõli, maitseained					
Kikerherne-porgandikarri		120	130	140	150
kikerhernes, porgand, sibul, köögikoor 15%(LV), karripulber					
N 08.12.22 Küpsetatud kala koorekastmes		120	130	140	150
<u>kalafilee</u> , sibul, marineeritud kurk, köögikoor 15% (LV), maisitärklis, maitseained, till					
Keedetud kartul, keedetud riis, keedetud <u>kuskuss(G)</u>		120	130	140	150
Hiina kapsas, keedetud peet, nuikapsas, marineeritud kurk, maitseroheline		50	75	75	100
Kastmevalik salatile		10	10	10	10
<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: 672 kcal Süsivesikud: 86,0 g Valgud: 27,6 g Rasvad: 26,0 g					
Majoneesiga üleküpsetatud kala		120	130	140	150
<u>kalafilee</u> , majonees (LV), köögikoor 15% (LV), sibul, rapsiõli, maitseained, till					
Kala vormiroog riisiga (L)		200	250	250	300
<u>kalafilee</u> , riis, porgand, sibul, <u>muna</u> , köögikoor 15% (LV), <u>juust(L)</u> , rapsiõli, maitseained, till					
Köögiviljaragu		200	250	250	300
kartul, kaalikas, kapsas, sibul, porgand, rapsiõli, maitseained					
Lillkapsa-tomatihautis		120	130	140	150
lillkapsas, purustatud tomat, küüslauk, rapsiõli, maitseained					

	Vanus	7-9	10-12	13-15	15-19
R 09.12.22 Kana-maisisupp nuudlitega (G) kanakints, mais, <u>nuudlid(G)</u> , porgand, sibul, paprika, rapsiõli, maitseained, maitseroheline		200	250	300	300
Saiavorm, piim (L,G) <u>sai(G)</u> , keedis, <u>muna</u> , suhkur, <u>või(L)</u> , <u>riivsai(G)</u> , <u>piim 2,5%(L)</u>		200	200	250	250
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),</u>		20	20	30	40
Energia: 753 kcal Süsivesikud: 108,0 g Valgud: 27,7 g Rasvad: 26,0g					
Köögiviljasupp sealihaga sealiha, supikont, kartul, porgand, hernes, paprika, sibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline		200	250	300	300
Värskekapsa-hakklisupp läätsedega sea-ja veisehakkliha, kapsas, porgand, kartul, läätsed, sibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline		200	250	300	300
Kana-kartuli-riisisupp broilerikints, kartul, porgand, sibul, <u>juurseller</u> , riis, rapsiõli, maitseained, maitseroheline		200	250	300	300
Köögiviljasupp kartul, porgand, hernes, paprika, sibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline		200	250	300	300

Allergeenid on menüüs alla kriipsutatud.

(L) - sisaldab laktoosi

(G) - sisaldab gluteeni

(LV) - laktoosivaba