

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM

2. NÄDALA MENÜÜ

	Vanus	7-9	10-12	13-15	15-19
E 09.01.23 Hakkliha-koorekaste		120	130	140	150
sea-ja veisehakkliha, köögikoor 15% (LV), riisijahu, sibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline					
Keedetud makaron(G), keedetud riis, keedetud tatar		120	130	140	150
Hiina kapsas, porgand, keedetud peet, aeduba, 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: 726 kcal Süsivesikud: 97,0 g Valgud: 26,2 g Rasvad: 28,0 g					
Ühepajatoit linnulihaga		200	250	250	300
broileri kintsuliha, kartul, kaalikas, kapsas, sibul, porgand, rapsiõli					
Sealiha punases kastmes		120	130	140	150
sealiha, sibul, tomatipasta, marineeritud kurk, maisitärklis, küüslauk, rapsiõli, maitseained, maitseroheline					
Kapsa-peedi-õunahautis		120	130	140	150
kapsas, peet, õun, sibul, rapsiõli, maitseained					
Tatrahautis ubadega		200	250	250	300
tatar, valged oad tomatikastmes, porgand, sibul, rapsiõli					
T 10.01.23 Azuu kanalihaga		120	130	140	150
broileri kintsuliha, tomatipasta, marineeritud kurk, paprika, sibul, küüslauk, riisijahu, rapsiõli, maitseained, maitseroheline					
Keedetud kartul, keedetud bulgur(G), keedetud riis		120	130	140	150
Kapsas, kaalikas, porgand, 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: 746 kcal Süsivesikud: 124,0 g Valgud: 23,0 g Rasvad: 20,9 g					
Risoto sealihaga		200	250	250	300
sealiha, riis, porgand, sibul, mais, hernes, rapsiõli, maitseained					
Värskekapsa-hakklihahautis		120	130	140	150
sea-ja veisehakkliha, kapsas, sibul, rapsiõli, maitseained					
Kikerherne-porgandikarri		120	130	140	150
kikerhernes, porgand, sibul, köögikoor 15%(LV), karripulber					
Köögiviljaraguu		200	250	250	300
kartul, kaalikas, kapsas, sibul, porgand, rapsiõli, maitseained					

	Vanus	7-9	10-12	13-15	15-19
K 11.01.23 Värskekapsaborš, hapukoor (L)		250	250	300	300
sealiha, supikont, peet, kapsas, porgand, kartul, sibul, tomatipasta, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained					
Kohupiimakreem maasikakastmega (L)		120	130	150	150
<u>kohupiimapasta(L)</u> , <u>rõõsk koor(L)</u> , suhkur, vanillisuhkur, maasikas					
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: 682 kcal Süsivesikud: 94,0 g Valgud: 30,7 g Rasvad: 24,8 g					
Talupojasupp, hapukoor (L,G)		200	250	300	300
sealiha, supikont, kartul, porgand, sibul, kaalikas, <u>odrakruup(G)</u> , rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline					
Köögiviljasupp kanalihaga, hapukoor (L)		200	250	300	300
broilerikints, lillkapsas, porgand, kartul, hernes, paprika, sibul, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline					
Kana-paprika-riisisupp		200	250	300	300
broilerikints, riis, porgand, paprika, sibul, rapsiõli, maitseained					
Köögiviljasupp, hapukoor (L)		200	250	300	300
lillkapsas, porgand, kartul, hernes, paprika, sibul, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline					
N 12.01.23 Majoneesiga üleküpsetatud kala		120	130	140	150
<u>kalafilee</u> , majonees(LV), köögikoor 15%(LV), sibul, rapsiõli, maitseained, till					
Keedetud kartul, keedetud riis, keedetud kuskuss (G)		120	130	140	150
Hiina kapsas, paprika, porgand, mais, 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), sepik (G)</u>		20	20	30	40
Energia: 722 kcal Süsivesikud: 93,0 g Valgud: 30,6 g Rasvad: 27,6 g					
Küpsetatud kala koorekastmes		120	130	140	150
<u>kalafilee</u> , köögikoor 15% (LV), sibul, maisitärklis, rapsiõli					
Riisiroog kala ja tomatiga		200	250	250	300
<u>kalafilee</u> , riis, purustatud tomat, paprika, mais, sibul, küüslauk, rapsiõli, maitseained					
Küpsetatud kaalikas ja porgand meega		120	130	140	150
kaalikas, porgand, mesi, maitseained					
Köögiviljarisoto		200	250	250	300
riis, porgand, mais, hernes, sibul, rapsiõli, maitseained					

	Vanus	7-9	10-12	13-15	15-19
R 13.01.23 Kartuli-frikadellisupp (G) sea-ja veisehakkliha, <u>muna</u> , <u>kuivikupuru(G)</u> , kartul, porgand, sibul, rapsiõli, <u>juurseller</u> , köögiviljapuljong, maitseained, maitseroheline		250	250	300	300
Kirsikissell, vahukoor (L) kirsid, kartulitärklis, suhkur, vanillisuhkur, <u>köögikoor 31%(L)</u>		180	200	230	230
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: 761 kcal Süsivesikud: 121,0 g Valgud: 16,1 g Rasvad: 26,8 g					
Värskekapsa-hakklihasupp läätsedega, hapukoor (L) sea-ja veisehakkliha, kapsas, porgand, kartul, läätsed, sibul, <u>hapukoor 20%(L)</u> , rapsiõli, maitseained, maitseroheline		200	250	300	300
Rassolnik, hapukoor (L,G) sealiha, supikont, kartul, porgand, sibul, marineeritud kurk, <u>odrakruup(G)</u> , rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline		200	250	300	300
Kartuli-makaronisupp sealihaga, hapukoor (L,G) sealiha, supikont, kartul, porgand, sibul, <u>makaron(G)</u> , rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline		200	250	300	300
Kartuli-kruubisupp, hapukoor (L,G) kartul, porgand, sibul, marineeritud kurk, <u>odrakruup(G)</u> , rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline		200	250	300	300

Allergeenid on menüüs alla kriipsutatud.

(L) - sisaldab laktoosi

(G) - sisaldab gluteeni

(LV) - laktoosivaba