

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM
3. NÄDALA MENÜÜ

	Vanus	7-9	10-12	13-15	15-19
E 16.01.23 Bolognese kaste		120	130	140	150
sea-ja veisehakkliha, sibul, porgand, paprika, purustatud tomat, ketšup, rapsiõli, maisitärklis, maitseained, maitseroheline					
Keedetud makaron(G), keedetud riis, keedetud tatar		120	130	140	150
Kapsas, kaalikas, keedetud peet, 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: 758 kcal Süsivesikud: 109,0 g Valgud: 24,1 g Rasvad: 28,1 g					
Hautatud kanaliha koorekastmes		120	130	140	150
broileri kintsuliha, köögikoor 15%(LV), maisitärklis, sibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline					
Värskekapsa-sealihahautis		120	130	140	150
sealiha, kapsas, porgand, sibul, rapsiõli, maitseained					
Hautatud porgand ja hernes koorekastmes		120	130	140	150
porgand, hernes, köögikoor 15%(L), maisitärklis, rapsiõli					
Pilaff ubadega		200	250	250	300
riis, sibul, porgand, valge uba tomatikastmes, tomatipasta					
T 17.01.23 Kanakaste porgandi ja ubadega		120	130	140	150
broileri kintsuliha, porgand, aeduba, köögikoor 15%(LV), riisijahu, sibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline					
Keedetud kartul, keedetud riis, keedetud bulgur(G)		120	130	140	150
Hiina kapsas, paprika, valge redis, punane uba, 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: 737 kcal Süsivesikud: 109,0 g Valgud: 24,0 g Rasvad: 26,0 g					
Magushapu sealiha		120	130	140	150
sealiha, suvikõrvits, porru, porgand, purustatud tomat, tomatipasta, maisitärklis, rapsiõli, maitseained, maitseroheline					
Pastaroog singiga (G)		200	250	250	300
keedusink, makaron(G), sibul, porgand, paprika, rapsiõli					
Tatra-värskekapsapada kikerhernega		200	250	250	300
tatar, kapsas, kikerhernes, porgand, sibul, rapsiõli, maitseained					
Mesised ahjuköögiviljad		120	130	140	150
porgand, kaalikas, suvikõrvits, küüslauk, mesi, maitseained					

	Vanus	7-9	10-12	13-15	15-19
K 18.01.23 Guljašš sealihast		120	130	140	150
sealiha, sibul, tomatipasta, riisijahu, köögikoor 15%(LV), rapsiõli, maitseained, maitseroheline					
Keedetud kartul, keedetud riis, keedetud makaron(G)		120	130	140	150
Kapsas, porgand, kaalikas, marineeritud kurk, 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: 745 kcal Süsivesikud: 113,0 g Valgud: 26,3 g Rasvad: 25,1 g					
Makaronid hakkliahaga (G)		200	250	250	300
sea-ja veisehakkliha, makaron(G), sibul, rapsiõli, maitseained					
Hautatud broileriliha köögiviljadega		120	130	140	150
broileri kintsuliha, porgand, lillkapsas, sibul, rapsiõli, maitseained					
Hautatud köögivili		200	250	250	300
kartul, porgand, sibul, hernes, mais, paprika, rapsiõli, maitseained, maitseroheline					
Kikerherne-lillkapsakarri		120	130	140	150
kikerhernes, lillkapsas, porgand, sibul, köögikoor 15%(LV), rapsiõli, karripulber					
N 19.01.23 Kana-köögiviljavorm (L)		120	130	140	150
broileri kintsuliha, suvikõrvits, porgand, porru, juust(L), muna, rapsiõli, köögikoor 15% (LV), maitseained, maitseroheline					
Keedetud kartul, keedetud riis, keedetud kuskuss(G)		120	130	140	150
Hiina kapsas, keedetud peet, 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: 688 kcal Süsivesikud: 92,0 g Valgud: 30,5 g Rasvad: 25,2 g					
Tomatine hakkliahakaste		120	130	140	150
sea-ja veisehakkliha, sibul, tomatipasta, köögikoor 15%(LV), riisijahu, rapsiõli, maitseained					
Kruubipuder singiga (G)		200	250	250	300
keedusink, suitsupeekon, odrakruup(G), sibul, rapsiõli, maitseained					
Kuskuss köögiviljaga (G)		200	250	250	300
kuskuss(G), porgand, hernes, sibul, mais, rapsiõli, maitseained					
Peedihautis õuntega		120	130	140	150
peet, õun, köögikoor 15%(LV), rapsiõli, maitseained					

	Vanus	7-9	10-12	13-15	15-19
R 20.01.23 Kalaseljanka, hapukoor (L) <u>kalafilee</u> , kartul, marineeritud kurk, sibul, tomatipasta, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseroheline, maitseained		250	250	300	300
Karamellkissell, moos (L) <u>piim 2,5%(L)</u> , suhkur, kartulitärklis, õuna-arooniamoos		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: 759 kcal Süsivesikud: 121,0 g Valgud: 25,4 g Rasvad: 21,3 g					
Kuldne kalasupp, hapukoor (L) <u>kalafilee</u> , kartul, suvikõrvits, tomat, sibul, porru, küüslauk, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, till		250	250	300	300
Kala-kartulisupp, hapukoor (L) <u>kalafilee</u> , kartul, porgand, sibul, porru, küüslauk, <u>hapukoor 20%(L)</u> , rapsiõli, maitseained, maitseroheline		250	250	300	300
Koorene kalasupp <u>kalafilee</u> , kartul, porgand, sibul, köögikoor 15%(LV), rapsiõli, maitseained, maitseroheline		250	250	300	300
Brokoli püreesupp brokoli, kartul, porgand, sibul, köögikoor 15%(LV), rapsiõli, maitseained		250	250	300	300

Allergeenid on menüüs alla kriipsutatud.

(L) - sisaldab laktoosi

(G) - sisaldab gluteeni

(LV) - laktoosivaba