

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM
5. NÄDALA MENÜÜ

| | Vanus | 7-9 | 10-12 | 13-15 | 15-19 |
|---|-------|-----|-------|-------|-------|
| E 30.01.23 Hakkliha-köögiviljapajaroog | 100 | 120 | 150 | 150 | |
| sea-ja veisehakkliha, purustatud tomat, porgand, ketšup, porru, maisitärklis, rapsiõli, maitseained | | | | | |
| Keedetud makaron(G), keedetud tatar, keedetud riis | 100 | 120 | 150 | 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: 723 kcal Süsivesikud: 101,0 g Valgud: 27,9 g Rasvad: 25,8 g | | | | | |
| Kurzeme strooganov | 100 | 120 | 150 | 150 | |
| sealiha, köögikoor 15%(LV), sibul, marineeritud kurk, maisitärklis, rapsiõli, maitseained | | | | | |
| Pilaff kanalihaga | 200 | 250 | 250 | 300 | |
| broileri kintsuliha, riis, sibul, porgand, tomatipasta, rapsiõli | | | | | |
| Bulguri-hernehautis (G) | 200 | 250 | 250 | 300 | |
| <u>bulgur(G)</u> , hernes, sibul, küüslauk, rapsiõli, maitseained | | | | | |
| Värskekapsahautis õuntega | 100 | 120 | 150 | 150 | |
| kapsas, õun, porgand, sibul, rapsiõli, maitseained | | | | | |
| T 31.01.23 Strooganov kanalihast | 100 | 120 | 150 | 150 | |
| broileri kintsuliha, sibul, köögikoor 15%(LV), riisijahu, rapsiõli | | | | | |
| Keedetud kartul, keedetud riis, keedetud bulgur(G) | 100 | 120 | 150 | 150 | |
| Punane kapsas, kaalikas, porgand, hernes, maitseroheline | 50 | 75 | 75 | 100 | |
| 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: 763 kcal Süsivesikud: 118,0 g Valgud: 26,4 g Rasvad: 25,2 g | | | | | |
| Guljašš sealihast | 100 | 120 | 150 | 150 | |
| sealiha, sibul, tomatipasta, riisijahu, köögikoor 15%(LV), rapsiõli, maitseained, maitseroheline | | | | | |
| Makaronid singi ja munaga (G) | 200 | 250 | 250 | 300 | |
| keedusink, <u>makaron(G)</u> , sibul, köögikoor 15%(LV), <u>muna</u> , rapsiõli | | | | | |
| Köögiviljaraguu | 200 | 250 | 250 | 300 | |
| kartul, kaalikas, kapsas, sibul, porgand, rapsiõli, maitseained | | | | | |
| Tomatine oahautis | 100 | 120 | 150 | 150 | |
| punane uba, sibul, porgand, purustatud tomat, maisitärklis, rapsiõli | | | | | |

| | Vanus | 7-9 | 10-12 | 13-15 | 15-19 |
|--|-------|-----|-------|-------|-------|
| K 01.02.23 Sealiha punases kastmes | | 100 | 120 | 150 | 150 |
| sealiha, sibul, tomatipasta, maisitärklis, küüslauk, rapsiõli | | | | | |
| Keedetud kartul, keedetud <u>makaron(G)</u>, keedetud riis | | 100 | 120 | 150 | 150 |
| Hiina kapsas, porgand, valge redis, marineeritud kõrvits, 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: 771 kcal Süsivesikud: 111,0 g Valgud: 27,9 g Rasvad: 26,5 g | | | | | |
| Värskekapsa-hakkliahautis | | 100 | 120 | 150 | 150 |
| sea-ja veisehakkliha, kapsas, sibul, rapsiõli, maitseained | | | | | |
| Singi-koorekaste | | 100 | 120 | 150 | 150 |
| keedusink, köögikoor 15%(LV), riisijahu, sibul, rapsiõli | | | | | |
| Hautatud köögivilja koorekastmes | | 100 | 120 | 150 | 150 |
| porgand, hernes, lillkapsas, köögikoor 15%(LV), maisitärklis | | | | | |
| Tatra-peedihautis | | 200 | 250 | 250 | 300 |
| tatar, peet, porgand, sibul, küüslauk, rapsiõli, maitseained | | | | | |
| N 02.02.23 Kalavorm köögiviljaga (L) | | 100 | 120 | 150 | 150 |
| <u>kalafilee</u> , porgand, suvikõrvits, porru, köögikoor 15%(LV), <u>muna</u> , <u>juust(L)</u> , rapsiõli, maitseained, till | | | | | |
| Keedetud kartul, keedetud riis, keedetud <u>kuskuss(G)</u> | | 100 | 120 | 150 | 150 |
| Kapsas, keedetud peet, porgand, 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: 670 kcal Süsivesikud: 87,0 g Valgud: 31,4 g Rasvad: 23,8 g | | | | | |
| Majoneesiga üleküpsetatud kala | | 100 | 120 | 150 | 150 |
| <u>kalafilee</u> , majonees(LV), köögikoor 15%(LV), sibul, rapsiõli, till | | | | | |
| Riisiroog kala ja tomatiga | | 200 | 250 | 250 | 300 |
| <u>kalafilee</u> , riis, purustatud tomat, sibul, küüslauk, maitseained | | | | | |
| Küpsetatud kaalikas ja porgand meega | | 100 | 120 | 150 | 150 |
| kaalikas, porgand, mesi, maitseained | | | | | |
| Kikerhernekarri | | 100 | 120 | 150 | 150 |
| kikerhernes, purustatud tomat, sibul, küüslauk, porgand, rapsiõli, karripulber, maitseained | | | | | |

| | Vanus | 7-9 | 10-12 | 13-15 | 15-19 |
|--|-------|-----|-------|-------|-------|
| R 03.02.23 Talupojasupp, hapukoor (G,L) sealiha, supikont, kartul, porgand, sibul, kaalikas, <u>odrakruup(G)</u> , rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline | | 200 | 250 | 300 | 300 |
| Piimakissell, moos (L) <u>piim 2,5%(L)</u> , suhkur, vanillisuhkur, kartulitärklis, aedmarjamoos | | 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: 724 kcal Süsivesikud: 116,0 g Valgud: 23,2 g Rasvad: 20,9 g | | | | | |
| Hakklihasupp, hapukoor (L) sea-ja veisehakkliha, sibul, porgand, kartul, marineeritud kurk, hernes, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline | | 200 | 250 | 300 | 300 |
| Peedi-hakklihasupp läätsedega, hapukoor (L) sea-ja veisehakkliha, kapsas, peet, porgand, läätsed, sibul, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline | | 200 | 250 | 300 | 300 |
| Kartuli-nuudlisupp sealihaga, hapukoor (G, L) sealiha, supikont, kartul, porgand, sibul, <u>nuudlid(G)</u> , rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline | | 200 | 250 | 300 | 300 |
| Kartuli-kruubisupp kaalikaga, hapukoor (G,L) kartul, porgand, sibul, kaalikas, <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