

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM
6. NÄDALA MENÜÜ

	Vanus	7-9	10-12	13-15	15-19
E 06.02.23 Singi-koorekaste		100	120	150	150
keedusink, köögikoor 15% (LV), riisijahu, sibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline					
Keedetud makaron(G), keedetud riis, keedetud tatar		100	120	150	150
Kapsas, porgand, kaalikas, punane uba, 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: 701 kcal Süsivesikud: 99,1 g Valgud: 28,2 g Rasvad: 24,6 g					
Bolognese kaste		100	120	150	150
sea-ja veisehakkliha, sibul, porgand, paprika, purustatud tomat, ketšup, rapsiõli, maisitärklis, maitseained, maitseroheline					
Risoto kanalihaga		200	250	250	300
broileri kintsuliha, riis, porgand, hernes, sibul, mais, rapsiõli					
Riisi-köögiviljahautis ubadega		200	250	250	300
riis, punane uba, porgand, sibul, purustatud tomat, rapsiõli, maitseained, maitseroheline					
Hautis herneste, porgandi ja suvikõrvitsaga		100	120	150	150
hernes, porgand, suvikõrvits, rapsiõli, maitseained					
T 07.02.23 Sealiha-hapukapsapada		100	120	150	150
sealiha, hapukapsas, porgand, sibul, rapsiõli, maitseained					
Keedetud kartul, keedetud riis, keedetud bulgur(G)		100	120	150	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: 781 kcal Süsivesikud: 116,0 g Valgud: 27,4 g Rasvad: 27,3 g					
Hakkliha-koorekaste		200	250	250	300
sea-ja veisehakkliha, köögikoor 15% (LV), riisijahu, sibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline					
Kapsa-tatrahautis kanalihaga		200	250	250	300
broileri kintsuliha, tatar, kapsas, porgand, sibul, küüslauk, rapsiõli					
Kikerherne-lillkapsakarri		100	120	150	150
kikerhernes, lillkapsas, porgand, sibul, köögikoor 15%(LV), rapsiõli, karripulber					
Hautatud köögivili		200	200	250	300
kartul, porgand, sibul, hernes, mais, rapsiõli, maitseained					

	Vanus	7-9	10-12	13-15	15-19
K 08.02.23 Peedisupp sealiha ja munaga, hapukoor (L)		200	250	300	300
sealiha, supikont, peet, kartul, sibul, tomatipasta, <u>muna</u> , rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline					
Puuviljatarretis, vahukoor (L)		130	130	150	150
virsi- ja kirsikompott, suhkur, želatiin, <u>köögikoor 31%(L)</u>					
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: 703 kcal Süsivesikud: 95,0 g Valgud: 23,9 g Rasvad: 28,0 g					
Hapukapsasupp, hapukoor (L,G)		200	250	300	300
sealiha, supikont, hapukapsas, porgand, sibul, <u>odrakruup(G)</u> , rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained					
Hakklihasupp punaste ubadega, hapukoor (L)		200	250	300	300
sea-ja veisehakkliha, sibul, porgand, kartul, marineeritud kurk, punane uba, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained,					
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					
Hapukapsa-tomatisupp kartuliga, hapukoor		200	250	300	300
hapukapsas, porgand, sibul, kartul, tomatipasta, <u>hapukoor 20%</u> , rapsiõli					
N 09.02.23 Kala-tomativormiroog		100	120	150	150
<u>kalafilee</u> , tomat, sibul, köögikoor 15% (LV), rapsiõli, maisitärklis, till					
Keedetud kartul, keedetud riis, keedetud kuskuss (G)		100	120	150	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),</u>		20	20	30	40
Energia: 670 kcal Süsivesikud: 90,0 g Valgud: 26,9 g Rasvad: 24,8 g					
Guljašš kalafileest		100	120	150	150
<u>kalafilee</u> , köögikoor 15% (LV), tomatipasta, sibul, maisitärklis, rapsiõli, maitseained					
Riisiroog kalaga		200	250	250	300
<u>kalafilee</u> , riis, porgand, paprika, sibul, rapsiõli, maitseained					
Mesised ahjuköögiviljad		100	120	150	150
porgand, kaalikas, suvikõrvits, küüslauk, mesi, maitseained					
Tatrahautis valgete ubadega		200	250	250	300
tatar, valged oad tomatikastmes, porgand, sibul, rapsiõli, maitseained					

	Vanus	7-9	10-12	13-15	15-19
R 10.02.23 Kartuli-tomatisupp läätsedega, hapukoor (L) sealiha, supikont, kartul, läätsed, porgand, sibul, küüslauk, purustatud tomat, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained		200	250	300	300
Kakaokissell, moos (L) <u>piim 2,5%(L)</u> , suhkur, vanillisuhkur, kakaopulber, kartulitärklis, aedmarjamoos		200	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: 755 kcal Süsivesikud: 118,0 g Valgud: 29,7 g Rasvad: 23,2 g					
Värskekapsaborš, hapukoor(L) sealiha, supikont, peet, kapsas, porgand, kartul, sibul, tomatipasta, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline		200	250	300	300
Köögiviljasupp kanalihaga broilerikints, lillkapsas, porgand, kartul, hernes, paprika, 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
Tomati-paprikasupp riisiga, hapukoor (L) paprika, purustatud tomat, porgand, sibul, riis, <u>hapukoor 20%(L)</u> , rapsiõli, maitseained, maitseroheline		200	250	300	300

Allergeenid on menüüs alla kriipsutatud.

(L) - sisaldab laktoosi

(G) - sisaldab gluteeni

(LV) - laktoosivaba