

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM  
10. NÄDALA MENÜÜ

	Vanus	7-9	10-12	13-15	15-19
<b>E 06.03.23 Hakkliha-koorekaste</b>		100	120	150	150
sea-ja veisehakkliha, köögikoor 15% (LV), riisijahu, sibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline					
<b>Keedetud makaron(G), keedetud tatar, keedetud riis</b>		100	120	150	150
<b>Hiina kapsas, porgand, keedetud peet, aeduba, maitseroheline</b>		50	75	75	100
<b>Kastmevalik salatile</b>		10	10	10	10
<b>Tee sidruniga, piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi</b>		100	150	150	200
<b><u>Rukkileib(G), must vormileib(G), seemneleib(G), peenleib(G), sepik(G)</u></b>		20	20	30	40
Energia: 726 kcal Süsivesikud: 97,0 g Valgud: 26,2 g Rasvad: 28,0 g					
<b>Ühepajatoit linnulihaga</b>		200	250	250	300
broileri kintsuliha, kartul, kaalikas, kapsas, sibul, porgand, rapsiõli					
<b>Sealiha punases kastmes</b>		100	120	150	150
sealiha, sibul, tomatipasta, marineeritud kurk, maisitärklis, küüslauk, rapsiõli, maitseained, maitseroheline					
<b>Kapsa-peedi-õunahautis</b>		100	120	150	150
kapsas, peet, õun, sibul, rapsiõli, maitseained					
<b>Tatrahautis ubadega</b>		200	250	250	300
tatar, valged oad tomatikastmes, porgand, sibul, rapsiõli					
<b>T 07.03.23 Azuu kanalihaga</b>		100	120	150	150
broileri kintsuliha, tomatipasta, marineeritud kurk, paprika, sibul, küüslauk, riisijahu, rapsiõli, maitseained, maitseroheline					
<b>Keedetud kartul, keedetud riis, keedetud bulgur(G)</b>		100	120	150	150
<b>Punane kapsas, kaalikas, porgand, marineeritud kõrvits, maitseroheline</b>		50	75	75	100
<b>Kastmevalik salatile</b>		10	10	10	10
<b>Puuvili</b>		100	100	100	100
<b><u>Piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi</u></b>		100	150	150	200
<b><u>Rukkileib(G), must vormileib(G), seemneleib(G), peenleib(G), sepik (G)</u></b>		20	20	30	40
Energia: 745 kcal Süsivesikud: 124,0 g Valgud: 23,0 g Rasvad: 20,9 g					
<b>Risoto sealihaga</b>		200	250	250	300
sealiha, riis, porgand, sibul, mais, hernes, rapsiõli, maitseained					
<b>Värskekapsa-hakklihahautis</b>		100	120	150	150
sea-ja veisehakkliha, kapsas, sibul, rapsiõli, maitseained					
<b>Kikerherne-porgandikarri</b>		100	120	150	150
kikerhernes, porgand, sibul, köögikoor 15%(LV), karripulber					
<b>Köögiviljaraguu</b>		200	250	250	300
kartul, kaalikas, kapsas, sibul, porgand, rapsiõli, maitseained					

	Vanus	7-9	10-12	13-15	15-19
<b>K 08.03.23 Värskekapsaborš, hapukoor (L)</b>		250	250	300	300
sealiha, supikont, peet, kapsas, porgand, kartul, sibul, tomatipasta, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained					
<b>Kohupiimakreem, moos (L)</b>		120	120	150	150
<u>kohupiimapasta(L)</u> , <u>rõõsk koor(L)</u> , suhkur, vanillisuhkur, aedmarjamoos					
<b>Puuvili</b>		100	100	100	100
<b>Piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi</b>		100	150	150	200
<b><u>Rukkileib(G), must vormileib(G), seemneleib(G), peenleib(G), sepik (G)</u></b>		20	20	30	40
Energia: 734 kcal Süsivesikud: 106,0 g Valgud: 30,8 g Rasvad: 24,8 g					
<b>Talupojasupp, hapukoor (L,G)</b>		200	250	300	300
sealiha, supikont, kartul, porgand, sibul, kaalikas, <u>odrakruup(G)</u> , rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline					
<b>Köögiviljasupp kanalihaga, hapukoor (L)</b>		200	250	300	300
broilerikints, lillkapsas, porgand, kartul, hernes, paprika, sibul, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline					
<b>Kana-paprika-riisipupp</b>		200	250	300	300
broilerikints, riis, porgand, paprika, sibul, rapsiõli, maitseained					
<b>Köögiviljasupp, hapukoor (L)</b>		200	250	300	300
lillkapsas, porgand, kartul, hernes, paprika, sibul, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline					
<b>N 09.03.23 Majoneesiga üleküpsetatud kala</b>		100	120	150	150
<u>kalafilee</u> , majonees(LV), köögikoor 15%(LV), sibul, rapsiõli, maitseained, till					
<b>Keedetud kartul, keedetud riis, keedetud kuskuss (G)</b>		100	120	150	150
<b>Hiina kapsas, nuikapsas, porgand, mais, maitseroheline</b>		50	75	75	100
<b>Kastmevalik salatite</b>		10	10	10	10
<b>Piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi</b>		100	150	150	200
<b><u>Rukkileib(G), must vormileib(G), seemneleib(G), peenleib(G), sepik (G)</u></b>		20	20	30	40
Energia: 722 kcal Süsivesikud: 93,0 g Valgud: 30,6 g Rasvad: 27,6 g					
<b>Küpsetatud kala koorekastmes</b>		100	120	150	150
<u>kalafilee</u> , köögikoor 15% (LV), sibul, maisitärklis, rapsiõli					
<b>Riisiroog kala ja tomatiga</b>		200	250	250	300
<u>kalafilee</u> , riis, purustatud tomat, paprika, mais, sibul, küüslauk, rapsiõli, maitseained					
<b>Küpsetatud kaalikas ja porgand meega</b>		100	120	150	150
kaalikas, porgand, mesi, maitseained					
<b>Köögiviljarisoto</b>		200	250	250	300
riis, porgand, mais, hernes, sibul, rapsiõli, maitseained					

	Vanus	7-9	10-12	13-15	15-19
R 10.03.23 <b>Kartuli-frikadellisupp (G)</b> sea-ja veisehakkliha, <u>muna</u> , <u>kuivikupuru(G)</u> , kartul, porgand, sibul, rapsiõli, <u>juurseller</u> , köögiviljapuljong, maitseained, maitseroheline		250	250	300	300
<b>Kirsikissell, vahukoor (L)</b> kirsid, kartulitärklis, suhkur, vanillisuhkur, <u>köögikoor 31%(L)</u>		180	180	230	230
<b>Puuvili</b>		100	100	100	100
<b>Piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi</b>		100	150	150	200
<b><u>Rukkileib(G), must vormileib(G), seemneleib(G), peenleib(G), sepik (G)</u></b>		20	20	30	40
Energia: 763 kcal Süsivesikud: 122,0 g Valgud: 16,1 g Rasvad: 26,8 g					
<b>Värskekapsa-hakklihasupp läätsedega, hapukoor (L)</b> sea-ja veisehakkliha, kapsas, porgand, kartul, läätsed, sibul, <u>hapukoor 20%(L)</u> , rapsiõli, maitseained, maitseroheline		200	250	300	300
<b>Rassolnik, hapukoor (L,G)</b> sealiha, supikont, kartul, porgand, sibul, marineeritud kurk, <u>odrakruup(G)</u> , rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline		200	250	300	300
<b>Kartuli-makaronisupp sealihaga, hapukoor (L,G)</b> sealiha, supikont, kartul, porgand, sibul, <u>makaron(G)</u> , rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline		200	250	300	300
<b>Kartuli-kruubisupp, hapukoor (L,G)</b> 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**