

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM

11. NÄDALA MENÜÜ

	Vanus	7-9	10-12	13-15	15-19
E 13.03.23 Bolognese kaste		100	120	150	150
sea-ja veisehakkliha, sibul, porgand, paprika, purustatud tomat, ketšup, rapsiõli, maisitärklis, maitseained, maitseroheline					
Keedetud makaron(G), keedetud tatar, keedetud riis		100	120	150	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		100	120	150	150
broileri kintsuliha, köögikoor 15%(LV), maisitärklis, sibul, rapsiõli					
Pastaroog singiga (G)		200	250	250	300
keedusink, makaron(G), sibul, porgand, paprika, rapsiõli					
Hautatud porgand ja hernes koorekastmes		100	120	150	150
porgand, hernes, köögikoor 15%(L), maisitärklis, rapsiõli					
Tatra-värskekapsapada kikerhernega		200	250	250	300
tatar, kapsas, kikerhernes, porgand, sibul, rapsiõli, maitseained					
T 14.03.23 Kanakaste porgandi ja ubadega		100	120	150	150
broileri kintsuliha, porgand, aeduba, köögikoor 15%(LV), riisijahu, sibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline					
Keedetud kartul, keedetud bulgur(G), keedetud riis		100	120	150	150
Hiina kapsas, porgand, valge redis, punane uba, 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: 737 kcal Süsivesikud: 109,0 g Valgud: 24,0 g Rasvad: 26,0 g					
Magushapu sealiha		100	120	150	150
sealiha, suvikõrvits, porru, porgand, purustatud tomat, tomatipasta, maisitärklis, rapsiõli, maitseained, maitseroheline					
Värskekapsa-hakklihahautis		100	120	150	150
sea-ja veisehakkliha, kapsas, sibul, rapsiõli, maitseained					
Pilaff ubadega		200	250	250	300
riis, sibul, porgand, valge uba tomatikastmes, tomatipasta, küüslauk, rapsiõli, maitseained					
Mesised ahjuköögiviljad		100	120	150	150
porgand, kaalikas, suvikõrvits, küüslauk, mesi, maitseained					

	Vanus	7-9	10-12	13-15	15-19
K 15.03.23 Guljašš sealihast		100	120	150	150
sealiha, sibul, tomatipasta, riisijahu, köögikoor 15%(LV), rapsiõli, maitseained, maitseroheline					
Keedetud kartul, keedetud makaron(G), keedetud riis		100	120	150	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					
Kana-köögiviljavorm (L)		100	120	150	150
broileri kintsuliha, suvikõrvits, porgand, porru, juust(L), muna, rapsiõli, köögikoor 15% (LV), maitseained, maitseroheline					
Hautatud köögivili		200	250	250	300
kartul, porgand, mugulsibul, hernes, mais, paprika, rapsiõli, maitseained, maitseroheline					
Kikerherne-lillkapsakarri		100	120	150	150
kikerhernes, lillkapsas, porgand, sibul, köögikoor 15%(LV), rapsiõli, karripulber					
N 16.03.23 Hautatud broileriliha köögiviljaga		100	120	150	150
broileri kintsuliha, porgand, lillkapsas, sibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline					
Keedetud kartul, keedetud riis, keedetud kuskuss(G)		100	120	150	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: 706 kcal Süsivesikud: 100,0 g Valgud: 32,1 g Rasvad: 23,0 g					
Tomatine hakkliahakaste		100	120	150	150
sea-ja veisehakkliha, sibul, tomatipasta, köögikoor 15%(LV), riisijahu, rapsiõli, maitseained					
Odrakruubi-sealihapada (G)		200	250	250	300
sealiha, odrakruup(G), porgand, kaalikas, mugulsibul, rapsiõli, maitseained					
Kuskuss köögiviljaga (G)		200	250	250	300
kuskuss(G), porgand, hernes, sibul, mais, rapsiõli, maitseained					
Peedihautis õuntega		100	120	150	150
peet, õun, köögikoor 15%(LV), rapsiõli, maitseained					

	Vanus	7-9	10-12	13-15	15-19
R 17.03.23 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
Kohupiima-riisivorm kisselliga (L,G) <u>kohupiim 0,1%(L)</u> , <u>piim 2,5%(L)</u> , riis, <u>hapukoor 20%(L)</u> , <u>muna, või(L)</u> , suhkur, vanillisuhkur, <u>riivsai(G)</u> , kirsimahl, kartulitärklis		230	230	280	280
Puuvili		100	100	100	100
Piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi		100	150	150	200
Rukkileib(G), must vormileib(G), seemneleib(G), peenleib(G), sepik (G)		20	20	30	40
Energia: 742 kcal Süsivesikud: 106,0 g Valgud: 30,5 g Rasvad: 23,8 g					
Tomatisupp kalaga, hapukoor (L) <u>kalafilee</u> , purustatud tomat, sibul, küüslauk, <u>bulgur</u> , porgand, 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
Lillkapsapüreesupp lillkapsas, porgand, porru, köögikoor 15%(LV), rapsiõli, maitseained		250	250	300	300

Allergeenid on menüüs alla kriipsutatud.

(L) - sisaldab laktoosi

(G) - sisaldab gluteeni

(LV) - laktoosivaba