

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM  
7. NÄDALA MENÜÜ

	Vanus	7-9	10-12	13-15	15-19
<b>E 13.02.23 Seapraad</b>		50	50	80	100
sealiha, rapsiõli, maitseained					
<b>Hautatud hapukapsas</b>		50	50	75	100
hapukapsas, rapsiõli, sibul, <u>juurseller</u> , suhkur, maitseained					
<b>Keedetud kartul</b>		100	120	150	150
<b>Soe koorekaste</b>		50	50	50	50
köögikoor 15% (LV), riisijahu, rapsiõli, maitseained					
<b>Rummikook</b>		50	50	50	50
<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: 742 kcal Süsivesikud: 80,0 g Valgud: 37,5 g Rasvad: 32,5 g					
<b>T 14.02.23 Sealiha sinepikastmes</b>		100	120	150	150
sealiha, köögikoor 15%(LV), sinep, riisijahu, sibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline					
<b>Keedetud kartul, keedetud makaron(G), keedetud riis</b>		100	120	150	150
<b>Hiina kapsas, keedetud peet, porgand, mais, 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: 734 kcal Süsivesikud: 106,0 g Valgud: 26,5 g Rasvad: 25,3g					
<b>Pajaroog kanalihast porgandi ja brokoliga</b>		100	120	150	150
broileri kintsuliha, porgand, brokoli, sibul, paprika, rapsiõli, maitseained					
<b>Makaroni-hakkliharoog tomatiga (G)</b>		200	250	250	300
sea-ja veisehakkliha, <u>makaronid(G)</u> , sibul, purustatud tomat, porgand, rapsiõli, küüslauk, maitseained, maitseroheline					
<b>Köögivilja-läätseguljašš</b>		100	120	150	150
kapsas, porgand, sibul, küüslauk, punased läätsed, purustatud tomat, maitseained, maitseroheline					
<b>Riisi-kikerhernehautis</b>		200	250	250	300
riis, kikerhernes, sibul, paprika, rapsiõli					

	Vanus	7-9	10-12	13-15	15-19
<b>K 15.02.23 Kana-köögiviljahautis</b>		100	120	150	150
broileri kintsuliha, porgand, suvikõrvits, porru, rapsiõli, maitseained, maitseroheline					
<b>Keedetud kartul, keedetud riis, keedetud <u>bulgur(G)</u></b>		100	120	150	150
<b>Kapsas, kaalikas, porgand, punane uba, 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: 733 kcal Süsivesikud: 114,0 g Valgud: 28,9 g Rasvad: 23,1 g					
<b>Guljašš sealihast</b>		100	120	150	150
sealiha, sibul, tomatipasta, riisijahu, köögikoor 15%(LV), rapsiõli, maitseained, maitseroheline					
<b>Riisi-värskekapsa-hakkliahautis</b>		200	250	250	300
sea-ja veisehakkliha, riis, kapsas, porgand, sibul, rapsiõli					
<b>Kuskuss köögiviljaga (G)</b>		200	250	250	300
<u>kuskuss(G)</u> , porgand, hernes, sibul, mais, rapsiõli, maitseained					
<b>Hapukapsahautis tomatiga</b>		100	120	150	150
hapukapsas, porgand, sibul, tomatipasta, maitseained					
<b>N 16.02.23 Küpsetatud kala koorekastmes</b>		100	120	150	150
<u>kalafilee</u> , sibul, marineeritud kurk, köögikoor 15% (LV), maisitärklis, maitseained, till					
<b>Keedetud kartul, keedetud riis, keedetud <u>kuskuss(G)</u></b>		100	120	150	150
<b>Hiina kapsas, keedetud peet, valge redis, marineeritud kurk, maitseroheline</b>		50	75	75	100
<b>Kastmevalik salatile</b>		10	10	10	10
<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: 678 kcal Süsivesikud: 86,0 g Valgud: 29,0 g Rasvad: 26,1 g					
<b>Majoneesiga üleküpsetatud kala</b>		120	130	140	150
<u>kalafilee</u> , majonees (LV), köögikoor 15% (LV), sibul, rapsiõli, maitseained, till					
<b>Kala vormiroog riisiga (L)</b>		200	250	250	300
<u>kalafilee</u> , riis, porgand, sibul, <u>muna</u> , köögikoor 15% (LV), <u>juust(L)</u> , rapsiõli, maitseained, till					
<b>Köögiviljaragu</b>		200	250	250	300
kartul, kaalikas, kapsas, sibul, porgand, rapsiõli, maitseained					
<b>Lillkapsa-tomatihautis</b>		100	120	150	150
lillkapsas, purustatud tomat, küüslauk, rapsiõli, maitseained					

	Vanus	7-9	10-12	13-15	15-19
R 17.02.23 <b>Külasupp, hapukoor (G,L)</b> sealiha, supikont, kartul, porgand, kapsas, sibul, <u>odrakruup(G)</u> , tomatipasta, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained		200	250	300	300
<b>Kohupiima-banaanivaht moosiga (L)</b> <u>kohupiimapasta 3%(L)</u> , <u>köögikoor 31%(L)</u> , banaan, suhkur, vanillisuhkur, aedmarjamoos		130	130	150	150
<b>Puuvili</b>		100	100	100	100
<b>Piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi</b>		100	150	150	200
<b>Rukkileib(G), must vormileib(G), seemneleib(G), peenleib(G),</b>		20	20	30	40
Energia: 735 kcal Süsivesikud: 103,0 g Valgud: 30,0 g Rasvad: 25,1g					
<b>Kana-paprika-riisisupp</b> kanakints, riis, porgand, paprika, sibul, rapsiõli, maitseained		200	250	300	300
<b>Kaalika püreesupp kanalihaga (L)</b> kanakints, kaalikas, kartul, köögikoor 15%(LV), <u>sulatatud juust(L)</u> , rapsiõli, maitseained, maitseroheline		200	250	300	300
<b>Hakklihasupp, hapukoor (L)</b> sea-ja veisehakkliha, sibul, porgand, kartul, marineeritud kurk, hernes, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline		200	250	300	300
<b>Kartuli-kruubisupp, hapukoor (G,L)</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