

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM

8. NÄDALA MENÜÜ

	Vanus	7-9	10-12	13-15	15-19
E 20.02.23 <b>Tomatine hakklihakaste</b> sea-ja veisehakkliha, tomatipasta, köögikoor 15%(LV), riisijahu, sibul, rapsiõli, maitseained		100	120	150	150
<b>Keedetud makaron (G), keedetud riis, keedetud tatar</b>		100	120	150	150
<b>Hiina kapsas, porgand, keedetud peet, hernes, 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: 727 kcal Süsivesikud: 97,0 g Valgud: 27,5 g Rasvad: 28,3 g					
<b>Strooganov kanalihast</b>		100	120	150	150
broileri kintsuliha, sibul, köögikoor 15% (LV), riisijahu, rapsiõli					
<b>Risoto sealihaga</b>		200	250	250	300
sealiha, riis, porgand, hernes, sibul, mais, rapsiõli, maitseained					
<b>Bulguri-hernehautis (G)</b>		200	250	250	300
<u>bulgur(G)</u> , hernes, sibul, küüslauk, porgand, rapsiõli, maitseained					
<b>Peedihautis õuntega</b>		100	120	150	150
peet, õun, köögikoor 15%(L), rapsiõli, maitseained					
VASTLAPÄEV					
T 21.02.23 <b>Hernesupp sealihaga (G)</b>		200	250	300	300
sealiha, suitsukont, hernes, <u>odrakruup(G)</u> , porgand, sibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline					
<b>Vastlakukkel (L,G)</b>		65	65	65	65
<u>nisujahu(G)</u> , suhkur, <u>rõõsk koor(L)</u> , rapsiõli, pärm, <u>muna</u> ,					
<b>Puuvili</b>		100	100	100	100
<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: 743 kcal Süsivesikud: 104,0 g Valgud: 30,5 g Rasvad: 27,7 g					
<b>Kartuli-nuudlisupp sealihaga (G)</b>		200	250	300	300
sealiha, supikont, kartul, porgand, sibul, <u>nuudlid(G)</u> , rapsiõli					
<b>Peedi-hakklihasupp, hapukoor (L)</b>		200	250	300	300
sea-ja veisehakkliha, kapsas, peet, porgand, kartul, sibul, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline					
<b>Tomati-riisisupp hakklihaga, hapukoor (L)</b>		200	250	300	300
sea-ja veisehakkliha, riis, porgand, kartul, purustatud tomat, porru, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline					
<b>Tomatisupp kikerherneste ja punaste ubadega, hapukoor (L)</b>		200	250	300	300
kikerhernes, punane uba, purustatud tomat, porgand, sibul, küüslauk, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained					

	Vanus	7-9	10-12	13-15	15-19
K 22.02.23 <b>Minestronesupp, hapukoor (L,G)</b>		200	250	300	300
sea- ja veisehakkliha, <u>makaron(G)</u> , kartul, porgand, hernes, sibul, tomatipasta, <u>hapukoor 20%(L)</u> , rapsiõli, maitseained					
<b>Kamavaht, moos (L,G)</b>		120	120	150	150
maitsestatamata jogurt 2,5%(LV), <u>köögikoor 31%(L)</u> , suhkur, vanillisuhkur, <u>kamajahu(G)</u> , õuna-aroniamoos					
<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), sepik(G)</u></b>		20	20	30	40
Energia: 752 kcal Süsivesikud: 111,0 g Valgud: 18,8 g Rasvad: 30,0 g					
<b>Hakkliha-köögiviljasupp</b>		200	250	300	300
sea- ja veisehakkliha, lillkapsas, porgand, kartul, hernes, paprika, sibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline					
<b>Rassolnik, hapukoor (L,G)</b>		200	250	300	300
sealiha, supikont, kartul, porgand, sibul, marineeritud kurk, <u>odrakruup(G)</u> , rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained					
<b>Kartuli-tomatisupp läätsedega, hapukoor (L)</b>		200	250	300	300
sealiha, supikont, kartul, läätsed, porgand, sibul, küüslauk, purustatud tomat, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained					
<b>Peedisupp, hapukoor (L)</b>		200	250	300	300
peet, kapsas, porgand, kartul, mugulsibul, tomatipasta, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline					
N 23.02.23 <b>Kurzeme strooganov</b>		100	120	150	150
sealiha, köögikoor 15%(LV), sibul, marineeritud kurk, maisitärklis, rapsiõli, maitseained					
<b>Keedetud kartul, keedetud riis, keedetud <u>bulgur (G)</u></b>		100	120	150	150
<b>Kapsas, kaalikas, keedetud peet, marineeritud kõrvits, maitseroheline</b>		50	75	75	100
<b>Kastmevalik salatile</b>		10	10	10	10
<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: 718 kcal Süsivesikud: 94,2 g Valgud: 28,9 g Rasvad: 28,1 g					
<b>Tomatine singikaste</b>		100	120	150	150
keedusink, köögikoor 15% (LV), tomatipasta, riisijahu, sibul					
<b>Kanahautis porgandiga</b>		100	120	150	150
broileri kintsuliha, porgand, porru, purustatud tomat, tomatipasta, maisitärklis, küüslauk, maitseained					
<b>Tatra-värskekapsapada kikerhernega</b>		200	250	250	300
tatar, kapsas, kikerhernes, porgand, sibul, rapsiõli, maitseained					
<b>Tomatine oahautis</b>		100	120	150	150
punane uba, sibul, porgand, purustatud tomat, rapsiõli					