

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM
12. NÄDALA MENÜÜ

	Vanus	7-9	10-12	13-15	15-19
E 20.03.23 Hakkliahpada ubadega		100	120	150	150
sea-ja veisehakkliha, purustatud tomat, rapsiõli, sibul, paprika, punane uba, küüslauk, maisitärklis, maitseained					
Keedetud makaron(G), keedetud riis, keedetud tatar		100	120	150	150
Kapsas, porgand, kaalikas, 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
Rukkileib(G), must vormileib(G), seemneleib(G), peenleib(G), sepik(G)		20	20	30	40
Energia: 739 kcal Süsivesikud: 106,0 g Valgud: 24,1 g Rasvad: 27,5 g					
Koorene kanakaste karriga		100	120	150	150
broileri kintsuliha, köögikoor 15%(LV), maisitärklis, sibul, karripulber, rapsiõli, maitseained					
Tatrapada singiga		200	250	250	300
tatar, keedusink, porgand, sibul, rapsiõli, maitseained					
Köögivilja-läätseguljašš		100	120	150	150
kapsas, porgand, sibul, küüslauk, läätsed, purustatud tomat, maitseained, maitseroheline					
Odrakruubi-köögiviljahautis (G)		200	250	250	300
odrakruup(G), porgand, kaalikas, hernes, sibul, rapsiõli					
T 21.03.23 Sealiha sinepikastmes		100	120	150	150
sealiha, köögikoor 15%(LV), sinep, riisijahu, sibul, rapsiõli					
Keedetud kartul, keedetud riis, keedetud bulgur (G)		100	120	150	150
Hiina kapsas, keedetud peet, nuikapsas, hernes, 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
Rukkileib(G), must vormileib(G), seemneleib(G), peenleib(G), sepik (G)		20	20	30	40
Energia: 779 kcal Süsivesikud: 116,0 g Valgud: 25,7 g Rasvad: 27,5 g					
Pajaroog kanalihast porgandi ja brokoliga		100	120	150	150
broileri kintsuliha, porgand, brokoli, sibul, paprika, rapsiõli, maitseained, maitseroheline					
Ühepajatoit hakkliha ja ubadega		200	250	250	300
sea-ja veisehakkliha, kartul, porgand, kapsas, valge uba tomat, sibul, küüslauk, rapsiõli, maitseained					
Köögiviljapilaff		200	250	250	300
riis, sibul, porgand, paprika, tomatipasta, rapsiõli, maitseained					
Värskekapsa-maisi-porgandihautis		100	120	150	150
kapsas, porgand, mais, sibul, rapsiõli, maitseained					

	Vanus	7-9	10-12	13-15	15-19
K 22.03.23 Kana-kartuli-makaronisupp (G) broilerikints, kartul, porgand, mugulsibul, <u>makaron(G)</u> , rapsiõli, maitseained, maitseroheline		200	250	300	300
Kissell kuivatatud puuviljast, vahukoor (L) must ploom, kuivatatud aprikoos, rosin, kartulitärklis, suhkur, <u>köögikoor 31%(L)</u>		180	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> Energia: 755 kcal Süsivesikud: 121,0 g Valgud: 17,9 g Rasvad: 26,4 g		20	20	30	40
Köögililjasupp sealihaga sealiha, supikont, kartul, kapsas, porgand, sibul, hernes, rapsiõli, maitseained, maitseroheline		200	250	300	300
Kaalika püreesupp kanalihaga (L) kanakints, kaalikas, kartul, köögikoor 15%(LV), <u>sulatatud juust(L)</u> , rapsiõli, maitseained, maitseroheline		200	250	300	300
Hernesupp sealihaga (G) sealiha, supikont, hernes, <u>odrakruup(G)</u> , porgand, sibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline		200	250	300	300
Kartuli-makaronisupp (G) kartul, porgand, sibul, <u>makaron(G)</u> , rapsiõli, maitseained, maitseroheline		200	250	300	300
N 23.03.23 Guljašš kalafileest <u>kalafilee</u> , köögikoor 15% (LV), tomatipasta, sibul, maisitärklis, rapsiõli, maitseained, till		100	120	150	150
Keedetud kartul, keedetud riis, keedetud kuskuss (G)		100	120	150	150
Hiina kapsas, keedetud peet, porgand, marineeritud kurk, 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> Energia: 690 kcal Süsivesikud: 91,0 g Valgud: 32,5 g Rasvad: 24,1 g		20	30	40	40
Riisiroog kalaga <u>kalafilee</u> , riis, porgand, paprika, hernes, sibul, rapsiõli, till		200	250	250	300
Küpsetatud kala koore-munakastmes <u>kalafilee</u> , köögikoor 15%(LV), <u>muna</u> , sibul, porgand, maisitärklis, rapsiõli, till, maitseained		100	120	150	150
Lillkapsa-tomatihautis lillkapsas, purustatud tomat, küüslauk, rapsiõli, maitseained		100	120	150	150
Kartuli-nuikapsahautis kartul, nuikapsas, porgand, porru, rapsiõli, maitseained		200	250	250	300

	Vanus	7-9	10-12	13-15	15-19
R 24.03.23 Tomati-riisisupp hakklilihaga, hapukoor (L) sea-ja veisehakkliha, riis, porgand, kartul, purustatud tomat, porru, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline		200	250	300	300
Mannavaht piimaga (L,G) õunamahl, <u>manna(G)</u> , suhkur, <u>piim 2,5%(L)</u>		200	220	250	250
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: 769 kcal Süivesikud: 115,0 g Valgud: 21,5 g Rasvad: 27,6 g					
Koorene kana-maisisupp kanakints, kartul, porgand, mugulsibul, mais, paprika, rapsiõli, köögikoor 15%(LV), maitseained		200	250	300	300
Värskekapsasupp kanalihaga, hapukoor (L) kanakints, peakapsas, porgand, kartul, mugulsibul, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline		200	250	300	300
Hakkliha-köögiviljasupp, hapukoor (L) sea-ja veisehakkliha, lillkapsas, porgand, kartul, hernes, paprika, sibul, rapsiõli, <u>hapukoor 20%</u> , maitseained, maitseroheline		200	250	300	300
Kartuli-maisisupp, hapukoor (L) kartul, porgand, sibul, mais, paprika, 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