

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM  
13. NÄDALA MENÜÜ

	Vanus	7-9	10-12	13-15	15-19
<b>E 27.03.23 Hakkliha-köögiviljapajaroog</b>	100	120	150	150	
sea-ja veisehakkliha, purustatud tomat, porgand, ketšup, porru, maisitärklis, rapsiõli, maitseained					
<b>Keedetud makaron(G), keedetud tatar, keedetud riis</b>	100	120	150	150	
<b>Kapsas, porgand, keedetud peet, mais, 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: 723 kcal Süsivesikud: 101,0 g Valgud: 27,9 g Rasvad: 25,8 g					
<b>Kurzeme strooganov</b>	100	120	150	150	
sealiha, köögikoor 15%(LV), sibul, marineeritud kurk, maisitärklis, rapsiõli, maitseained					
<b>Pilaff kanalihaga</b>	200	250	250	300	
broileri kintsuliha, riis, sibul, porgand, tomatipasta, rapsiõli					
<b>Bulguri-hernehautis (G)</b>	200	250	250	300	
<u>bulgur(G)</u> , hernes, sibul, küüslauk, porgand, rapsiõli, maitseained					
<b>Värskekapsahautis õuntega</b>	100	120	150	150	
kapsas, õun, porgand, sibul, rapsiõli, maitseained					
<b>T 28.03.23 Strooganov kanalihast</b>	100	120	150	150	
broileri kintsuliha, sibul, köögikoor 15%(LV), riisijahu, rapsiõli					
<b>Keedetud kartul, keedetud riis, keedetud bulgur(G)</b>	100	120	150	150	
<b>Punane kapsas, kaalikas, porgand, hernes, maitseroheline</b>	50	75	75	100	
<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: 763 kcal Süsivesikud: 118,0 g Valgud: 26,4 g Rasvad: 25,2 g					
<b>Guljašš sealihast</b>	100	120	150	150	
sealiha, sibul, tomatipasta, riisijahu, köögikoor 15%(LV), rapsiõli, maitseained, maitseroheline					
<b>Makaronid singi ja munaga (G)</b>	200	250	250	300	
keedusink, makaron(G), sibul, köögikoor 15%(LV), muna, rapsiõli					
<b>Köögiviljaraguu</b>	200	250	250	300	
kartul, kaalikas, kapsas, sibul, porgand, rapsiõli, maitseained					
<b>Tomatine oahautis</b>	100	120	150	150	
punane uba, sibul, porgand, purustatud tomat, maisitärklis, rapsiõli					

	Vanus	7-9	10-12	13-15	15-19
<b>K 29.03.23 Sealiha punases kastmes</b>		100	120	150	150
sealiha, sibul, tomatipasta, marineeritud kurk, maisitärklis, küüslauk, rapsiõli, maitseained					
<b>Keedetud kartul, keedetud makaron(G), keedetud riis</b>		100	120	150	150
<b>Hiina kapsas, porgand, valge redis, 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: 771 kcal Süsivesikud: 111,0 g Valgud: 27,9 g Rasvad: 26,5 g					
<b>Värskekapsa-hakkliahautis</b>		100	120	150	150
sea-ja veisehakkliha, kapsas, sibul, rapsiõli, maitseained					
<b>Risoto kanalihaga</b>		200	250	250	300
broileri kintsuliha, riis, porgand, hernes, sibul, mais, rapsiõli, maitseained					
<b>Hautatud köögivilja koorekastmes</b>		100	120	150	150
porgand, hernes, lillkapsas, köögikoor 15%(LV), maisitärklis					
<b>Tatra-peedihautis</b>		200	250	250	300
tatar, peet, porgand, sibul, küüslauk, rapsiõli, maitseained					
<b>N 30.03.23 Kalavorm köögiviljaga (L)</b>		100	120	150	150
<u>kalafilee</u> , porgand, suvikõrvits, porru, köögikoor 15%(LV), <u>muna</u> , <u>juust(L)</u> , rapsiõli, maitseained, till					
<b>Keedetud kartul, keedetud riis, keedetud kuskuss(G)</b>		100	120	150	150
<b>Kapsas, keedetud peet, porgand, marineeritud kurk, maitseroheline</b>		50	75	75	100
<b>Kastmevalik salatile</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: 670 kcal Süsivesikud: 87,0 g Valgud: 31,4 g Rasvad: 23,8 g					
<b>Majoneesiga üleküpsetatud kala</b>		100	120	150	150
<u>kalafilee</u> , majonees(LV), köögikoor 15%(LV), sibul, rapsiõli, till					
<b>Riisiroog kala ja tomatiga</b>		200	250	250	300
<u>kalafilee</u> , riis, purustatud tomat, sibul, küüslauk, maitseained					
<b>Küpsetatud kaalikas ja porgand meega</b>		100	120	150	150
kaalikas, porgand, mesi, maitseained					
<b>Kikerhernekarri</b>		100	120	150	150
kikerhernes, purustatud tomat, sibul, küüslauk, porgand, rapsiõli, karripulber, maitseained					

	Vanus	7-9	10-12	13-15	15-19
R 31.03.23 <b>Talupojasupp, hapukoor (G,L)</b> sealiha, supikont, kartul, porgand, sibul, kaalikas, <u>odrakruup(G)</u> , rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline		200	250	300	300
<b>Magus riisipuder kisselliga (L)</b> <u>piim 2,5%(L)</u> , pudruriis, <u>või(L)</u> , suhkur, kirsimahl, kartulitärklis		200	220	280	280
<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), sepik (G)</b>		20	20	30	40
Energia: 742 kcal Süsivesikud: 124,0 g Valgud: 19,9 g Rasvad: 21,0 g					
<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>Värskekapsaborš, hapukoor (L)</b> sealiha, supikont, peet, kapsas, porgand, kartul, sibul, tomatipasta, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained		200	250	300	300
<b>Kartuli-nuudlisupp sealihaga, hapukoor (G, L)</b> sealiha, supikont, kartul, porgand, sibul, <u>nuudlid(G)</u> , rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline		200	250	300	300
<b>Kartuli-kruubisupp kaalikaga, hapukoor (G,L)</b> kartul, porgand, sibul, kaalikas, <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**