

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM  
15. NÄDALA MENÜÜ

	Vanus	7-9	10-12	13-15	15-19
E 10.04.23 <b>Hakklhapada valgete ubadega</b>		100	120	150	150
sea-ja veisehakkliha, valge uba tomatikastmes, porgand, sibul, küüslauk, tomatipasta, maisitärklis, rapsiõli, maitseained					
<b>Keedetud makaron(G), keedetud tatar, keedetud riis</b>		100	120	150	150
<b>Kapsas, porgand, kaalikas, marineeritud kõrvits, 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: 763 kcal Süsivesikud: 112,0 g Valgud: 26,6 g Rasvad: 26,2 g					
<b>Sealiha punases kastmes</b>		100	120	150	150
sealiha, sibul, tomatipasta, marineeritud kurk, maisitärklis, küüslauk, rapsiõli, maitseained					
<b>Ühepajatoit kanalihaga</b>		200	250	250	300
broileri kintsuliha, kartul, kaalikas, kapsas, sibul, porgand, rapsiõli					
<b>Odrakruubi-köögiviljahautis (G)</b>		200	250	250	300
<b><u>odrakruup(G), porgand, kaalikas, hernes, sibul, rapsiõli</u></b>					
<b>Hautatud lillkapsas, brokoli, porgand</b>		100	120	150	150
lillkapsas, brokoli, porgand, rapsiõli, maitseained					
T 11.04.23 <b>Kurzeme strooganov</b>		100	120	150	150
sealiha, köögikoor 15%(LV), sibul, marineeritud kurk, maisitärklis					
<b>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: 761 kcal Süsivesikud: 109,0 g Valgud: 27,8 g Rasvad: 26,6g					
<b>Kanaliha koorekastmes</b>		100	120	150	150
broileri kintsuliha, sibul, köögikoor 15%(LV), riisijahu, rapsiõli, maitseained, maitseroheline					
<b>Riisi-kikerhernehautis</b>		200	250	250	300
riis, kikerhernes, sibul, paprika, rapsiõli, maitseained					

	Vanus	7-9	10-12	13-15	15-19
<b>K 12.04.23 Kana-köögiviljahautis</b>		100	120	150	150
broileri kintsuliha, porgand, suvikõrvits, porru, rapsiõli, maitseained, maitseroheline					
<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>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>Rukkileib(G), must vormileib(G), seemneleib(G), peenleib(G), sepik (G)</b>		20	20	30	40
Energia: 734 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 veisehakkliaha, riis, kapsas, porgand, sibul, rapsiõli					
<b>Kuskuss köögiviljaga (G)</b>		200	250	250	300
kuskuss(G), porgand, hernes, sibul, mais, rapsiõli, maitseained					
<b>Hapukapsahautis tomatiga</b>		100	120	150	150
hapukapsas, porgand, sibul, tomatipasta, maitseained					
<b>N 13.04.23 Küpsetatud kala koorekastmes</b>		100	120	150	150
kalafilee, sibul, marineeritud kurk, köögikoor 15% (LV), maisitärklis, maitseained, till					
<b>Keedetud kartul, keedetud riis, keedetud kuskuss(G)</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>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: 678 kcal Süsivesikud: 86,0 g Valgud: 29,0 g Rasvad: 26,1 g					
<b>Majoneesiga üleküpsetatud kala</b>		120	130	140	150
kalafilee, majonees (LV), köögikoor 15% (LV), sibul, rapsiõli, maitseained, till					
<b>Kala vormiroog riisiga (L)</b>		200	250	250	300
kalafilee, riis, porgand, sibul, muna, köögikoor 15% (LV), juust(L), 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 14.04.23 <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>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><u>Rukkileib(G), must vormileib(G), seemneleib(G), peenleib(G),</u></b>		20	20	30	40
Energia: 716 kcal Süsivesikud: 102,0 g Valgud: 30,3 g Rasvad: 23,5g					
<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>Hakklahasupp, 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>Peedisupp, hapukoor (L)</b> peet, kapsas, porgand, kartul, mugulsibul, tomatipasta, 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**