

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM  
16. NÄDALA MENÜÜ

	Vanus	7-9	10-12	13-15	15-19
<b>E 17.04.23 Tomatine hakklihakaste</b>		120	130	140	150
sea-ja veisehakkliha, tomatipasta, köögikoor 15%(LV), riisijahu, sibul, rapsiõli, maitseained					
<b>Keedetud makaron (G), keedetud tatar, keedetud riis</b>		120	130	140	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>		120	130	140	150
broileri kintsuliha, sibul, köögikoor 15% (LV), riisijahu, rapsiõli, maitseained, maitseroheline					
<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>		120	130	140	150
peet, õun, köögikoor 15%(L), rapsiõli, maitseained					
<b>T 18.04.23 Hautatud sealiha aedubadega tomatikastmes</b>		120	130	140	150
sealiha, aeduba, paprika, mais, sibul, küüslauk, tomatipasta, maisitärklis, rapsiõli, maitseained					
<b>Keedetud kartul, keedetud riis, keedetud bulgur (G)</b>		120	130	140	150
<b>Kapsas, kaalikas, 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: 783 kcal Süsivesikud: 117,0 g Valgud: 28,4 g Rasvad: 26,7 g					
<b>Makaronid singiga (G)</b>		200	250	250	300
keedusink, makaron(G), sibul, rapsiõli, maitseained					
<b>Koorene kanakaste karriga</b>		120	130	140	150
broileri kintsuliha, köögikoor 15%(LV), maisitärklis, sibul, karripulber, rapsiõli, maitseained					
<b>Tatra-värskekapsapada kikerhernega</b>		200	250	250	300
tatar, kapsas, kikerhernes, porgand, sibul, rapsiõli, maitseained					
<b>Hautatud porgand ja kaalikas koorekastmes</b>		120	130	140	150
porgand, kaalikas, köögikoor 15%(L), rapsiõli, maitseained					

	Vanus	7-9	10-12	13-15	15-19
<b>K 19.04.23 Külasupp, hapukoor (G,L)</b>		200	250	300	300
sealiha, supikont, kartul, porgand, kapsas, sibul, <u>odrakruup(G)</u> , tomatipasta, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained					
<b>Mangotarretis vahukoorega</b>		120	130	150	150
mangopüree, suhkur, vanillisuhkur, želatiin, <u>köögikoor 31%</u>					
<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: 717 kcal Süsivesikud: 103,0 g Valgud: 22,2 g Rasvad: 28,6 g					
<b>Hakkliha-köögiviljasupp</b>		200	250	300	300
sea-ja veisehakkliha, lillkapsas, porgand, kartul, hernes, paprika, sibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline					
<b>Seljanka, hapukoor (L)</b>		200	250	300	300
veiseliha, poolsuitsuvorst, keeduvorst, suitsukont, kartul, marineeritud kurk, tomatipasta, sibul, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u>					
<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>Kõrvitsapüreesupp (L)</b>		200	250	300	300
kõrvits, porgand, mugulsibul, küüslauk, kartul, <u>juust(L)</u> , sidrun, köögikoor 15%(LV), rapsiõli, maitseained					
<b>N 20.04.23 Kala-tomativormiroog</b>		120	130	140	150
<u>kalafilee</u> , tomat, mugulsibul, köögikoor 15% (LV), rapsiõli, maisitärklis, till					
<b>Keedetud kartul, keedetud riis, keedetud kuskuss (G)</b>		120	130	140	150
<b>Kapsas, porgand, keedetud peet, marineeritud kõrvits, 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: 704 kcal Süsivesikud: 101,0 g Valgud: 25,4 g Rasvad: 24,5 g					
<b>Guljašš kalafileest</b>		120	130	140	150
<u>kalafilee</u> , köögikoor 15% (LV), tomatipasta, sibul, maisitärklis, rapsiõli, maitseained, till					
<b>Riisiroog kalaga</b>		200	250	250	300
<u>kalafilee</u> , riis, porgand, paprika, hernes, sibul, rapsiõli, till					
<b>Köögiviljarisoto</b>		220	250	250	300
riis, porgand, mais, hernes, sibul, rapsiõli, maitseained					
<b>Värskekapsa-porgandi-maisihautis</b>		120	130	140	150
kapsas, porgand, mais, sibul, rapsiõli, maitseained					

	Vanus	7-9	10-12	13-15	15-19
R 21.04.23 <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>Marjakissell, vahukoor (L)</b>		180	200	230	230
marjasegu, suhkur, vanillisuhkur, kartulitärklis, <u>köögikoor 31%(L)</u>					
<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: 749 kcal Süsivesikud: 112,0 g Valgud: 18,0 g Rasvad: 28.8 g					
<b>Talupojasupp, hapukoor (L,G)</b>		200	250	300	300
sealiha, supikont, kartul, porgand, sibul, kaalikas, <u>odrakruup(G)</u> , rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline					
<b>Hartšo, hapukoor (L)</b>		200	250	300	300
sealiha, supikont, riis, sibul, tomatipasta, <u>hapukoor 20%(L)</u>					
<b>Värskekapsasupp sealihaga, hapukoor (L)</b>		200	250	300	300
sealiha, supikont, kapsas, porgand, kartul, sibul, rapsiõli, <u>juurseller</u> , <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline					
<b>Kartuli-riisisupp tomatiga, hapukoor (L)</b>		200	250	300	300
kartul, porgand, sibul, riis, tomat, <u>juurseller</u> , õli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline					

Allergeenid on menüüs alla kriipsutatud.

**(L) - sisaldab laktoosi**

**(G) - sisaldab gluteeni**

**(LV) - laktoosivaba**