

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM
18. NÄDALA MENÜÜ

	Vanus	7-9	10-12	13-15	15-19
T 02.05.23 Hakkliha-koorekaste		100	120	150	150
sea-ja veisehakkliha, köögikoor 15% (LV), riisijahu, sibul, rapsiõli					
Keedetud makaron(G), keedetud tatar, keedetud riis		100	120	150	150
Hiina kapsas, porgand, keedetud peet, aeduba, maitseroheline		50	75	75	100
Kastmevalik salatile		10	10	10	10
Puuvili		100	100	100	100
Tee sidruniga, 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: 726 kcal Süsivesikud: 97,0 g Valgud: 26,2 g Rasvad: 28,0 g					
Ühepajatoit linnulihaga		200	250	250	300
broileri kintsuliha, kartul, kaalikas, kapsas, sibul, porgand, rapsiõli					
Sealiha punases kastmes		100	120	150	150
sealiha, sibul, tomatipasta, marineeritud kurk, maisitärklis, küüslauk, rapsiõli, maitseained, maitseroheline					
Kapsa-peedi-õunahautis		100	120	150	150
kapsas, peet, õun, sibul, rapsiõli, maitseained					
Tatrahautis ubadega		200	250	250	300
tatar, valged oad tomatikastmes, porgand, sibul, rapsiõli					
K 03.05.23 Värskekapsasupp sealihaga, hapukoor (L)		200	250	300	300
sealiha, supikont, kapsas, porgand, kartul, sibul, rapsiõli, juurseller, hapukoor 20%(L), maitseained, maitseroheline					
Kohupiimakreem, moos (L)		120	120	150	150
<u>kohupiimapasta(L), rõõsk koor(L), suhkur, vanillisuhkur, moos</u>					
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: 707 kcal Süsivesikud: 98,9,0 g Valgud: 30,9 g Rasvad: 24,7 g					
Talupojasupp, hapukoor (L,G)		200	250	300	300
sealiha, supikont, kartul, porgand, sibul, kaalikas, odrakruup(G), rapsiõli, hapukoor 20%(L), maitseained, maitseroheline					
Köögiviljasupp kanalihaga, hapukoor (L)		200	250	300	300
broilerikints, lillkapsas, porgand, kartul, hernes, paprika, sibul, rapsiõli, hapukoor 20%(L), maitseained, maitseroheline					
Kana-paprika-riisisupp		200	250	300	300
broilerikints, riis, porgand, paprika, sibul, rapsiõli, maitseained					
Köögiviljasupp, hapukoor (L)		200	250	300	300
lillkapsas, porgand, kartul, hernes, paprika, mugulsibul, rapsiõli, hapukoor 20%(L), maitseained, maitseroheline					

	Vanus	7-9	10-12	13-15	15-19
N 04.05.23 Majoneesiga üleküpsetatud kala		100	120	150	150
<u>kalafilee</u> , majonees(LV), köögikoor 15%(LV), sibul, rapsiõli					
Keedetud kartul, keedetud riis, keedetud kuskuss (G)		100	120	150	150
Hiina kapsas, nuikapsas, porgand, mais, 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>		20	20	30	40
Energia: 720 kcal Süsivesikud: 92,6 g Valgud: 30,3 g Rasvad: 27,6 g					
Küpsetatud kala koorekastmes		100	120	150	150
<u>kalafilee</u> , köögikoor 15% (LV), sibul, maisitärklis, rapsiõli					
Riisiroog kala ja tomatiga		200	250	250	300
<u>kalafilee</u> , riis, purustatud tomat, paprika, mais, sibul, küüslauk					
Küpsetatud kaalikas ja porgand meega		100	120	150	150
kaalikas, porgand, mesi, maitseained					
Köögiviljarisoto		200	250	250	300
riis, porgand, mais, hernes, sibul, rapsiõli, maitseained					
R 05.05.23 Kartuli-frikadellisupp (G)		200	250	300	300
sea-ja veisehakkliha, <u>muna</u> , <u>kuivikupuru(G)</u> , kartul, porgand, sibul, rapsiõli, <u>juurseller</u> , köögiviljapuljong, maitseained, maitseroheline					
Kirsikissell, vahukoor (L)		180	180	230	230
kirsid, kartulitärklis, suhkur, vanillisuhkur, <u>köögikoor 31%(L)</u>					
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: 763 kcal Süsivesikud: 122,0 g Valgud: 16,1 g Rasvad: 26,8 g					
Värskekapsa-hakklihasupp läätsedega, hapukoor (L)		200	250	300	300
sea-ja veisehakkliha, kapsas, porgand, kartul, läätsed, mugulsibul, <u>hapukoor 20%(L)</u> , rapsiõli, maitseained, maitseroheline					
Rassolnik, hapukoor (L,G)		200	250	300	300
sealiha, supikont, kartul, porgand, sibul, marineeritud kurk, <u>odrakruup(G)</u> , rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained					
Kartuli-makaronisupp sealihaga, hapukoor (L,G)		200	250	300	300
sealiha, supikont, kartul, porgand, sibul, <u>makaron(G)</u> , rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline					
Kartuli-kruubisupp, hapukoor (L,G)		200	250	300	300
kartul, porgand, sibul, marineeritud kurk, <u>odrakruup(G)</u> , rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline					

Allergeenid on menüüs alla kriipsutatud.

(L) - sisaldab laktoosi

(G) - sisaldab gluteeni

(LV) - laktoosivaba