

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM  
20. NÄDALA MENÜÜ

|   | Vanus | 7-9 | 10-12 | 13-15 | 15-19 |
|---|-------|-----|-------|-------|-------|
| <b>E 15.05.23 Hakklihapada ubadega</b>  |       | 100 | 120   | 150   | 150   |
| sea-ja veisehakkliha, purustatud tomat, rapsiõli, sibul, paprika, punane uba, küüslauk, maisitärklis, 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>Rukkileib(G), must vormileib(G), seemneleib(G), peenleib(G), sepik(G)</b>                                      |       | 20  | 20    | 30    | 40    |
| Energia: 739 kcal<br>Süsivesikud: 106,0 g<br>Valgud: 24,1 g<br>Rasvad: 27,5 g                                     |       |     |       |       |       |
| <b>Koorene kanakaste karriga</b>  |       | 100 | 120   | 150   | 150   |
| broileri kintsuliha, köögikoor 15%(LV), maisitärklis, sibul, karripulber, rapsiõli, maitseained                   |       |     |       |       |       |
| <b>Tatrapada singiga</b>  |       | 200 | 250   | 250   | 300   |
| tatar, keedusink, porgand, sibul, rapsiõli, maitseained   |       |     |       |       |       |
| <b>Köögivilja-läätseguljašš</b>   |       | 100 | 120   | 150   | 150   |
| kapsas, porgand, sibul, küüslauk, läätsed, purustatud tomat, maitseained, maitseroheline                          |       |     |       |       |       |
| <b>Odrakruubi-köögiviljahautis (G)</b>  |       | 200 | 250   | 250   | 300   |
| <u>odrakruup(G)</u> , porgand, kaalikas, hernes, sibul, rapsiõli  |       |     |       |       |       |
| <b>T 16.05.23 Sealiha sinepikastmes</b>   |       | 100 | 120   | 150   | 150   |
| sealiha, köögikoor 15%(LV), sinep, riisijahu, sibul, rapsiõli   |       |     |       |       |       |
| <b>Keedetud kartul, keedetud riis, keedetud bulgur (G)</b>  |       | 100 | 120   | 150   | 150   |
| <b>Hiina kapsas, keedetud peet, nuikapsas, 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: 779 kcal<br>Süsivesikud: 116,0 g<br>Valgud: 25,7 g<br>Rasvad: 27,5 g                                     |       |     |       |       |       |
| <b>Pajaroog kanalihast porgandi ja brokoliga</b>  |       | 100 | 120   | 150   | 150   |
| broileri kintsuliha, porgand, brokoli, sibul, paprika, rapsiõli, maitseained, maitseroheline                      |       |     |       |       |       |
| <b>Ühepajatoit hakkliha ja ubadega</b>  |       | 200 | 250   | 250   | 300   |
| sea-ja veisehakkliha, kartul, porgand, kapsas, valge uba tomat, sibul, küüslauk, rapsiõli, maitseained            |       |     |       |       |       |
| <b>Köögiviljapilaff</b>   |       | 200 | 250   | 250   | 300   |
| riis, sibul, porgand, paprika, tomatipasta, rapsiõli, maitseained   |       |     |       |       |       |
| <b>Värskekapsa-maisi-porgandihautis</b>   |       | 100 | 120   | 150   | 150   |
| kapsas, porgand, mais, sibul, rapsiõli, maitseained   |       |     |       |       |       |

|   | Vanus | 7-9 | 10-12 | 13-15 | 15-19 |
|---|-------|-----|-------|-------|-------|
| <b>K 17.05.23 Kana-kartuli-makaronisupp (G)</b>   |       | 200 | 250   | 300   | 300   |
| broilerikints, kartul, porgand, mugulsibul, <u>makaron(G)</u> , rapsiõli, maitseained, maitseroheline                   |       |     |       |       |       |
| <b>Kamavaht, moos (L,G)</b>   |       | 120 | 120   | 150   | 150   |
| maitsestatamata jogurt 2,5%(LV), <u>köögikoor 31%(L)</u> , suhkur, vanillisuhkur, <u>kamajahu(G)</u> , õuna-arooniamoos |       |     |       |       |       |
| <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: 753 kcal<br>Süsivesikud: 111,0 g<br>Valgud: 19,3 g<br>Rasvad: 28,7 g   |       |     |       |       |       |
| <b>Köögililjasupp sealihaga</b>   |       | 200 | 250   | 300   | 300   |
| sealiha, supikont, kartul, kapsas, porgand, sibul, hernes, rapsiõli, maitseained, maitseroheline                        |       |     |       |       |       |
| <b>Kaalika püreesupp kanalihaga (L)</b>   |       | 200 | 250   | 300   | 300   |
| kanakints, kaalikas, kartul, köögikoor 15%(LV), <u>sulatatud juust(L)</u> , rapsiõli, maitseained, maitseroheline       |       |     |       |       |       |
| <b>Hernesupp sealihaga (G)</b>  |       | 200 | 250   | 300   | 300   |
| sealiha, supikont, hernes, <u>odrakruup(G)</u> , porgand, sibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline                  |       |     |       |       |       |
| <b>Kartuli-makaronisupp (G)</b>   |       | 200 | 250   | 300   | 300   |
| kartul, porgand, sibul, <u>makaron(G)</u> , rapsiõli, maitseained, maitseroheline                                       |       |     |       |       |       |
| <b>N 18.05.23 Guljašš kalafileest</b>   |       | 100 | 120   | 150   | 150   |
| <u>kalafilee</u> , köögikoor 15% (LV), tomatipasta, sibul, maisitärklis, rapsiõli, maitseained, till                    |       |     |       |       |       |
| <b>Keedetud kartul, keedetud riis, keedetud kuskuss (G)</b>   |       | 100 | 120   | 150   | 150   |
| <b>Hiina 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  | 30    | 40    | 40    |
| Energia: 690 kcal<br>Süsivesikud: 91,0 g<br>Valgud: 32,5 g<br>Rasvad: 24,1 g  |       |     |       |       |       |
| <b>Riisiroog kalaga</b>   |       | 200 | 250   | 250   | 300   |
| <u>kalafilee</u> , riis, porgand, paprika, hernes, sibul, rapsiõli, till  |       |     |       |       |       |
| <b>Küpsetatud kala koore-munakastmes</b>  |       | 100 | 120   | 150   | 150   |
| <u>kalafilee</u> , köögikoor 15%(LV), <u>muna</u> , sibul, porgand, maisitärklis, rapsiõli, till, maitseained           |       |     |       |       |       |
| <b>Lillkapsa-tomatihautis</b>   |       | 100 | 120   | 150   | 150   |
| lillkapsas, purustatud tomat, küüslauk, rapsiõli, maitseained   |       |     |       |       |       |
| <b>Kartuli-nuikapsahautis</b>   |       | 200 | 250   | 250   | 300   |
| kartul, nuikapsas, porgand, porru, rapsiõli, maitseained  |       |     |       |       |       |

|   | Vanus | 7-9 | 10-12 | 13-15 | 15-19 |
|---|-------|-----|-------|-------|-------|
| <b>R 19.05.23 Hakkliha-köögiviljasupp, hapukoor (L)</b><br>sea-ja veisehakkliha, lillkapsas, porgand, kartul, hernes, paprika, sibul, rapsiõli, <u>hapukoor 20%</u> , maitseained, maitseroheline |       | 200 | 250   | 300   | 300   |
| <b>Mannavaht piimaga (L,G)</b><br>õunamahl, <u>manna(G)</u> , suhkur, <u>piim 2,5%(L)</u>   |       | 200 | 220   | 250   | 250   |
| <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: 737 kcal<br>Süsivesikud: 106,0 g<br>Valgud: 21,1 g<br>Rasvad: 28,1 g   |       |     |       |       |       |
| <b>Koorene kana-maisisupp</b><br>kanakints, kartul, porgand, mugulsibul, mais, tomat, rapsiõli, köögikoor 15%(LV), maitseained  |       | 200 | 250   | 300   | 300   |
| <b>Värskekapsasupp kanalihaga, hapukoor (L)</b><br>kanakints, peakapsas, porgand, kartul, mugulsibul, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline                              |       | 200 | 250   | 300   | 300   |
| <b>Tomati-riisisupp hakklihaga, hapukoor (L)</b><br>sea-ja veisehakkliha, riis, porgand, kartul, purustatud tomat, porru, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline          |       | 200 | 250   | 300   | 300   |
| <b>Kartuli-maisisupp, hapukoor (L)</b><br>kartul, porgand, sibul, mais, tomat, 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**