

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM
21. NÄDALA MENÜÜ

	Vanus	7-9	10-12	13-15	15-19
E 22.05.23 Hakkliha-köögiviljapajaroog	100	120	150	150	
sea-ja veisehakkliha, purustatud tomat, porgand, ketšup, porru, maisitärklis, rapsiõli, maitseained					
Keedetud makaron(G), keedetud tatar, keedetud riis	100	120	150	150	
Kapsas, porgand, keedetud peet, mais, maitseroheline	50	75	75	100	
Kastmevalik salatile	10	10	10	10	
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: 706 kcal Süsivesikud: 103,0 g Valgud: 28,6 g Rasvad: 22,8 g					
Kurzeme strooganov	100	120	150	150	
sealiha, köögikoor 15%(LV), sibul, marineeritud kurk, maisitärklis, rapsiõli, maitseained					
Pilaff kanalihaga	200	250	250	300	
broileri kintsuliha, riis, sibul, porgand, tomatipasta, rapsiõli					
Bulguri-hernehautis (G)	200	250	250	300	
<u>bulgur(G)</u> , hernes, sibul, küüslauk, porgand, rapsiõli, maitseained					
Värskekapsahautis õuntega	100	120	150	150	
kapsas, õun, porgand, sibul, rapsiõli, maitseained					
T 23.05.23 Strooganov kanalihast	100	120	150	150	
broileri kintsuliha, sibul, köögikoor 15%(LV), riisijahu, rapsiõli					
Keedetud kartul, keedetud riis, keedetud bulgur(G)	100	120	150	150	
Punane kapsas, kaalikas, porgand, hernes, maitseroheline	50	75	75	100	
Puuvili	100	100	100	100	
<u>Piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi</u>	100	150	150	200	
<u>Rukkileib(G), must vormileib(G), seemneleib(G), peenleib(G), sepik (G)</u>	20	20	30	40	
Energia: 767 kcal Süsivesikud: 119,0 g Valgud: 26,9 g Rasvad: 25,2 g					
Guljašš sealihast	100	120	150	150	
sealiha, sibul, tomatipasta, riisijahu, köögikoor 15%(LV), rapsiõli, maitseained, maitseroheline					
Makaronid singi ja munaga (G)	200	250	250	300	
keedusink, <u>makaron(G)</u> , sibul, köögikoor 15%(LV), <u>muna</u> , rapsiõli					
Köögiviljaraguu	200	250	250	300	
kartul, kaalikas, kapsas, sibul, porgand, rapsiõli, maitseained					
Tomatine oahautis	100	120	150	150	
punane uba, sibul, porgand, purustatud tomat, maisitärklis, rapsiõli					

	Vanus	7-9	10-12	13-15	15-19
K 24.05.23 Magushapu sealiha		100	120	150	150
sealiha, suvikõrvits, porru, porgand, purustatud tomat, tomatipasta, maisitärklis, rapsiõli, maitseained, maitseroheline					
Keedetud kartul, keedetud makaron(G), keedetud riis		100	120	150	150
Hiina kapsas, porgand, valge redis, marineeritud kõrvits, maitseroheline		50	75	75	100
Kastmevalik salatile		10	10	10	10
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: 766 kcal Süsivesikud: 106,0 g Valgud: 27,5 g Rasvad: 28,2 g					
Värskekapsa-hakkliahautis		100	120	150	150
sea-ja veisehakkliha, kapsas, sibul, rapsiõli, maitseained					
Risoto kanalihaga		200	250	250	300
broileri kintsuliha, riis, porgand, hernes, sibul, mais, rapsiõli					
Hautatud köögivilja koorekastmes		100	120	150	150
porgand, hernes, lillkapsas, köögikoor 15%(LV), maisitärklis					
Tatra-peedihautis		200	250	250	300
tatar, peet, porgand, sibul, küüslauk, rapsiõli, maitseained					
N 25.05.23 Kalavorm köögiviljaga (L)		100	120	150	150
<u>kalafilee</u> , porgand, suvikõrvits, porru, köögikoor 15%(LV), <u>muna</u> , <u>juust(L)</u> , rapsiõli, maitseained, till					
Keedetud kartul, keedetud riis, keedetud kuskuss(G)		100	120	150	150
Kapsas, keedetud peet, porgand, marineeritud kurk, 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: 673 kcal Süsivesikud: 87,3 g Valgud: 32,0 g Rasvad: 23,8 g					
Küpsetatud kala koore-sinepikastmes		100	120	150	150
<u>kalafilee</u> , köögikoor 15%(LV), sinep, porgand, sibul, maisitärklis, rapsiõli, maitseained, till					
Riisiroog kala ja tomatiga		200	250	250	300
<u>kalafilee</u> , riis, purustatud tomat, sibul, küüslauk, maitseained					
Ürdised ahjuköögiviljad		100	120	150	150
kaalikas, porgand, peet, sibul, küüslauk, rapsiõli, maitseained					
Kikerhernekarri		100	120	150	150
kikerhernes, purustatud tomat, sibul, küüslauk, porgand, rapsiõli, karripulber, maitseained					

	7-9	10-12	13-15	15-19
R 26.05.23 Talupojasupp, hapukoor (G,L) sealiha, supikont, kartul, porgand, sibul, kaalikas, <u>odrakruup(G)</u> , rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline	200	250	300	300
Kohupiima-leivavaht, moos (G,L) <u>kohupiim 0,1%(L)</u> , <u>köögikoor 31%(L)</u> , <u>riivleib(G)</u> , suhkur, vanillisuhkur, õuna-arooniamoos	130	130	150	150
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: 754 kcal Süsivesikud: 108,0 g Valgud: 28,3 g Rasvad: 25,6 g				
Hakklihasupp, hapukoor (L) sea-ja veisehakkliha, sibul, porgand, kartul, marineeritud kurk, hernes, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline	200	250	300	300
Peedi-hakklihasupp läätsedega, hapukoor (L) sea-ja veisehakkliha, kapsas, peet, porgand, läätsed, sibul, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline	200	250	300	300
Kartuli-nuudlisupp sealihaga, hapukoor (G, L) sealiha, supikont, kartul, porgand, sibul, <u>nuudlid(G)</u> , rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline	200	250	300	300
Peedisupp, hapukoor (L) 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