

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM
22. NÄDALA MENÜÜ

	Vanus	7-9	10-12	13-15	15-19
E 29.05.23 Singi-koorekaste		100	120	150	150
keedusink, köögikoor 15% (LV), riisijahu, sibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline					
Keedetud makaron(G), keedetud tatar, keedetud riis		100	120	150	150
Kapsas, porgand, kaalikas, punane uba, 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: 705 kcal Süsivesikud: 99,5 g Valgud: 28,7 g Rasvad: 24,5 g					
Bolognese kaste		100	120	150	150
sea-ja veisehakkliha, sibul, porgand, paprika, purustatud tomat, ketšup, rapsiõli, maisitärklis, maitseained, maitseroheline					
Kapsa-tatrahautis kanalihaga		200	250	250	300
broileri kintsuliha, tatar, kapsas, porgand, sibul, küüslauk, rapsiõli					
Riisi-köögiviljahautis ubadega		200	250	250	300
riis, punane uba, porgand, sibul, purustatud tomat, rapsiõli, maitseained, maitseroheline					
Mesised ahjuköögiviljad		100	120	150	150
porgand, kaalikas, suvikõrvits, küüslauk, mesi, maitseained					
T 30.05.23 Sealiha-värskekapsapada		100	120	150	150
sealiha, kapsas, porgand, sibul, küüslauk, rapsiõli, maitseained					
Keedetud kartul, keedetud riis, keedetud bulgur(G)		100	120	150	150
Hiina kapsas, keedetud peet, porgand, kikerhernes, maitseroheline		50	75	75	100
Kastmevalik salatile		10	10	10	10
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: 701,0 kcal Süsivesikud: 100,0 g Valgud: 28,7 g Rasvad: 25,1 g					
Hakkliha-koorekaste		100	120	150	150
sea-ja veisehakkliha, köögikoor 15% (LV), riisijahu, sibul, rapsiõli					
Kanahautis porgandiga		100	120	150	150
broileri kintsuliha, porgand, porru, purustatud tomat, tomatipasta, maisitärklis, küüslauk, maitseained, maitseroheline					
Kikerherne-lillkapsakarri		100	120	150	150
kikerhernes, lillkapsas, porgand, sibul, köögikoor 15%(LV), rapsiõli, karripulber					
Hautatud köögivili		200	200	250	300
kartul, porgand, sibul, hernes, mais, rapsiõli, maitseained					

	Vanus	7-9	10-12	13-15	15-19
K 31.05.23 Seljanka, hapukoor (L)		200	250	300	300
veiseliha, poolsuitsuvorst, keeduvorst, suitsukont, kartul, marineeritud kurk, tomatipasta, sibul, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u>					
Marjatarretis, vahukoor (L)		130	130	150	150
marjasegu, suhkur, vanillisuhkur, želatiin, <u>köögikoor 31%(L)</u>					
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: 736 kcal Süsivesikud: 100,0 g Valgud: 22,5 g Rasvad: 30,2 g					
Värskekapsasupp sealihaga, hapukoor (L)		200	250	300	300
sealiha, supikont, peakapsas, porgand, kartul, mugulsibul, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline					
Hakklihasupp punaste ubadega, hapukoor (L)		200	250	300	300
sea-ja veisehakkliha, sibul, porgand, kartul, marineeritud kurk, punane uba, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained					
Tomati-riisipupp hakklihaga, hapukoor (L)		200	250	300	300
sea-ja veisehakkliha, riis, porgand, kartul, purustatud tomat, porru, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline					
Brokoli püreesupp		200	250	300	300
brokol, kartul, porgand, mugulsibul, köögikoor 15%(LV), rapsiõli, maitseained					
N 01.06.23 Kala-tomativormiroog		120	130	140	150
<u>kalafilee</u> , tomat, mugulsibul, köögikoor 15% (LV), rapsiõli, maisitärklis, maitseained, till					
Keedetud kartul, keedetud riis, keedetud <u>kuskuss (G)</u>		120	130	140	150
Hiina kapsas, porgand, nuikapsas, marineeritud kõrvits, maitseroheline		50	75	75	100
Kastmevalik salatile		10	10	10	10
<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),</u>		20	20	30	40
Energia: 704 kcal Süsivesikud: 96,0 g Valgud: 26,1 g Rasvad: 25,9 g					
Guljašš kalafilee		120	130	140	150
<u>kalafilee</u> , köögikoor 15% (LV), tomatipasta, sibul, maisitärklis,					
Riisiroog kalaga		200	250	250	300
<u>kalafilee</u> , riis, porgand, paprika, hernes, sibul, rapsiõli, till					
Köögiviljarisoto		220	250	250	300
riis, porgand, mais, hernes, sibul, rapsiõli, maitseained					
Värskekapsa-porgandi-maisihautis		120	130	140	150
kapsas, porgand, mais, sibul, rapsiõli, maitseained					

R 02.06.23 Peedi-hakklihasupp, hapukoor (L)	200	250	300	300
sea-ja veisehakkliha, kapsas, peet, porgand, kartul, sibul, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline				
Magus riisipuder kisselliga (L)	200	220	280	280
<u>piim 2,5%(L)</u> , pudruriis, <u>või(L)</u> , suhkur, kirsimahl, kartulitärklis				
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),</u>	20	20	30	40
Energia: 756 kcal				
Süsivesikud: 125,0 g				
Valgud: 18,2 g				
Rasvad: 23,8 g				
Minestrone supp, hapukoor (L,G)	200	250	300	300
sea- ja veisehakkliha, <u>makaron(G)</u> , kartul, porgand, hernes, sibul, tomatipasta, <u>hapukoor 20%(L)</u> , rapsiõli, maitseained				
Köögiviljasupp kanalihaga	200	250	300	300
broilerikints, lillkapsas, porgand, kartul, hernes, paprika, sibul				
Kana-kartuli-riisisupp	200	250	300	300
broilerikints, kartul, porgand, sibul, <u>juurseller</u> , riis, rapsiõli				
Tomati-paprikasupp riisiga, hapukoor (L)	200	250	300	300
paprika, purustatud tomat, porgand, sibul, riis, <u>hapukoor 20%(L)</u>				

(L) - sisaldab laktoosi

(G) - sisaldab gluteeni

(LV) - laktoosivaba