

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM  
23. NÄDALA MENÜÜ

	Vanus	7-9	10-12	13-15	15-19
<b>E 05.06.23 Hakklhapada valgete ubadega</b>		100	120	150	150
sea-ja veisehakkliha, valge uba tomatikastmes, porgand, sibul, küüslauk, tomatipasta, maisitärklis, rapsiõli, 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><u>Rukkileib(G), must vormileib(G), seemneleib(G), peenleib(G), sepik(G)</u></b>		20	20	30	40
Energia: 766 kcal Süsivesikud: 112,0 g Valgud: 27,1 g Rasvad: 26,2 g					
<b>Sealiha punases kastmes</b>		100	120	150	150
sealiha, sibul, tomatipasta, marineeritud kurk, maisitärklis, küüslauk, rapsiõli, maitseained					
<b>Ühepajatoit kanalihaga</b>		200	250	250	300
broileri kintsuliha, kartul, kaalikas, kapsas, sibul, porgand, rapsiõli					
<b>Tatra-värskekapsapada ubadega</b>		200	250	250	300
tatar, kapsas, porgand, valge uba tomat, küüslauk, sibul, rapsiõli					
<b>Hautatud lillkapsas, brokoli, porgand</b>		100	120	150	150
lillkapsas, brokoli, porgand, rapsiõli, maitseained					
<b>T 06.06.23 Kurzeme strooganov</b>		100	120	150	150
sealiha, köögikoor 15%(LV), sibul, marineeritud kurk, maisitärklis					
<b>Keedetud kartul, keedetud makaron(G), keedetud riis</b>		100	120	150	150
<b>Hiina kapsas, keedetud peet, 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: 764 kcal Süsivesikud: 109,0 g Valgud: 28,3 g Rasvad: 26,6g					
<b>Kanahautis porgandiga</b>		100	120	150	150
broileri kintsuliha, porgand, porru, purustatud tomat, tomatipasta, maisitärklis, küüslauk, maitseained					
<b>Makaroni-hakklharoog tomatiga (G)</b>		200	250	250	300
sea-ja veisehakkliha, makaron(G), sibul, purustatud tomat, porgand, rapsiõli, küüslauk, maitseained					
<b>Köögivilja-läätseguljašš</b>		100	120	150	150
kapsas, porgand, sibul, küüslauk, punased läätsed, purustatud tomat, maisitärklis, maitseained					
<b>Riisi-kikerhernehautis</b>		200	250	250	300
riis, kikerhernes, sibul, paprika, rapsiõli, maitseained					

	Vanus	7-9	10-12	13-15	15-19
<b>K 07.06.23 Kana-köögiviljahautis</b>		100	120	150	150
broileri kintsuliha, porgand, suvikõrvits, porru, rapsiõli, maitseained, maitseroheline					
<b>Keedetud kartul, keedetud riis, keedetud bulgur(G)</b>		100	120	150	150
<b>Punane kapsas, kaalikas, porgand, 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: 736 kcal Süsivesikud: 115,0 g Valgud: 29,0 g Rasvad: 23,2 g					
<b>Guljašš sealihast</b>		100	120	150	150
sealiha, sibul, tomatipasta, riisijahu, köögikoor 15%(LV), rapsiõli, maitseained, maitseroheline					
<b>Riisi-värskekapsa-hakkliahautis</b>		200	250	250	300
sea-ja veisehakkliha, riis, kapsas, porgand, sibul, rapsiõli					
<b>Bulgur köögiviljaga (G)</b>		200	250	250	300
bulgur(G), porgand, hernes, mais, sibul, rapsiõli, maitseained					
<b>Hautatud porgand ja kaalikas koorekastmes</b>		100	120	150	150
porgand, kaalikas, köögikoor 15%(L), rapsiõli, maitseained					
<b>N 08.06.23 Kala-köögiviljaroog tomatiga</b>		100	120	150	150
kalafilee, sibul, porgand, paprika, purustatud tomat, ketšup, maisitärklis, rapsiõli, maitseained, till					
<b>Keedetud kartul, keedetud riis, keedetud kuskuss(G)</b>		100	120	150	150
<b>Hiina kapsas, keedetud peet, valge redis, 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>Rukkileib(G), must vormileib(G), seemneleib(G), peenleib(G), sepik (G)</b>		20	20	30	40
Energia: 697 kcal Süsivesikud: 93,0 g Valgud: 34,2 g Rasvad: 23,0 g					
<b>Majoneesiga üleküpsetatud kala</b>		120	130	140	150
kalafilee, majonees (LV), köögikoor 15% (LV), sibul, rapsiõli, maitseained, till					
<b>Riisiroog kalaga</b>		200	250	250	300
kalafilee, riis, porgand, paprika, hernes, sibul, rapsiõli, till					
<b>Köögiviljaraguu</b>		200	250	250	300
kartul, kaalikas, kapsas, porgand, sibul, rapsiõli, maitseained					
<b>Lillkapsa-tomatihautis</b>		100	120	150	150
lillkapsas, purustatud tomat, küüslauk, rapsiõli, maitseained					

	Vanus	7-9	10-12	13-15	15-19
R 09.06.23 <b>Värskekapsa-hakklihasupp nuudlitega, hapukoor (L,G)</b> sea-ja veisehakkliha, kapsas, porgand, kartul, <u>nuudlid(G)</u> , sibul, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline		200	250	300	300
<b>Marjakissell, vahukoor (L)</b> marjasegu, suhkur, vanillisuhkur, kartulitärklis, <u>köögikoor 31%(L)</u>		180	200	230	230
<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),</u></b>		20	20	30	40
Energia: 767 kcal Süsivesikud: 114,0 g Valgud: 18,2 g Rasvad: 29,9g					
<b>Kana-paprika-riisisupp</b> kanakints, riis, porgand, paprika, sibul, rapsiõli, maitseained		200	250	300	300
<b>Kaalika püreesupp kanalihaga (L)</b> kanakints, kaalikas, kartul, köögikoor 15%(LV), <u>sulatatud juust(L)</u> , rapsiõli, maitseained, maitseroheline		200	250	300	300
<b>Hakklihasupp, hapukoor (L)</b> sea-ja veisehakkliha, sibul, porgand, kartul, marineeritud kurk, hernes, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline		200	250	300	300
<b>Köögiviljasupp nuudlitega, hapukoor (L,G)</b> kapsas, porgand, kartul, <u>nuudlid(G)</u> , mugulsibul, 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**