

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM
38. NÄDALA MENÜÜ

	Vanus	7-9	10-12	13-15	15-19
E 18.09.23 Hakklihapada ubadega		100	120	150	150
sea-ja veisehakkliha, purustatud tomat, rapsiõli, sibul, paprika, punane uba, küüslauk, maisitärklis, maitseained					
Keedetud makaron(G), keedetud riis, keedetud tatar		100	120	150	150
Kapsas, porgand, kaalikas, marineeritud kõrvits, maitseroheline		50	75	100	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: 739 kcal Süsivesikud: 106,0 g Valgud: 24,1 g Rasvad: 27,5 g					
Koorene kanakaste karriga		100	120	150	150
broileri kintsuliha, köögikoor 15%(LV), maisitärklis, sibul, karripulber, rapsiõli, maitseained					
Kruubipuder singiga (G)		200	250	250	300
odrakruup, keedusink, porgand, sibul, rapsiõli, maitseained					
Köögivilja-läätseguljašš		100	120	150	150
kapsas, porgand, sibul, küüslauk, läätsed, purustatud tomat, maitseained, maitseroheline					
Odrakruubi-köögiviljahautis (G)		200	250	250	300
<u>odrakruup(G), porgand, kaalikas, hernes, sibul, rapsiõli</u>					
T 19.09.23 Sealiha sinepikastmes (S)		100	120	150	150
sealiha, köögikoor 15%(LV), <u>sinep(S)</u> , riisijahu, sibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline					
Keedetud kartul, keedetud bulgur (G), keedetud riis		100	120	150	150
Hiina kapsas, keedetud peet, nuikapsas, hernes, maitseroheline		50	75	100	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: 774 kcal Süsivesikud: 117,0 g Valgud: 25,4 g Rasvad: 26,8 g					
Pajaroog kanalihast porgandi ja brokoliga		100	120	150	150
broileri kintsuliha, porgand, brokoli, sibul, paprika, rapsiõli					
Ühepajatoit hakkliha ja ubadega		200	250	250	300
sea-ja veisehakkliha, kartul, porgand, kapsas, valge uba tomat, sibul, küüslauk, rapsiõli, maitseained					
Köögiviljapilaff		200	250	250	300
riis, sibul, porgand, paprika, tomatipasta, rapsiõli, maitseained					
Värskekapsa-maisi-porgandihautis		100	120	150	150
kapsas, porgand, mais, sibul, rapsiõli, maitseained					

	Vanus	7-9	10-12	13-15	15-19
K 20.09.23 Kana-kartuli-makaronisupp (G)		200	250	300	300
broilerikints, kartul, porgand, mugulsibul, <u>makaron(G)</u> , rapsiõli, maitseained, maitseroheline					
Kohupiima-leivavaht, moos (G,L)		120	120	150	150
<u>kohupiim 0,1%(L)</u> , <u>köögikoor 31%(L)</u> , <u>riivleib(G)</u> , suhkur, vanillisuhkur, õuna-arooniamoos					
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: 777 kcal Süsivesikud: 116,0 g Valgud: 27,0 g Rasvad: 26,1 g					
Köögiviljasupp sealihaga		200	250	300	300
sealiha, supikont, kartul, kapsas, porgand, sibul, hernes, rapsiõli, maitseained, maitseroheline					
Kaalika püreesupp kanalihaga (L)		200	250	300	300
kanakints, kaalikas, kartul, köögikoor 15%(LV), <u>sulatatud juust(L)</u> , rapsiõli, maitseained, maitseroheline					
Kartuli-tomatisupp läätsedega		200	250	300	300
sealiha, supikont, kartul, läätsed, porgand, sibul, küüslauk, purustatud tomat, rapsiõli, maitseained					
Kartuli-makaronisupp (G)		200	250	300	300
kartul, porgand, mugulsibul, <u>makaron(G)</u> , rapsiõli, maitseained, maitseroheline					
N 21.09.23 Guljašš kalafileest (K)		100	120	150	150
<u>kalafilee(K)</u> , köögikoor 15% (LV), tomatipasta, sibul, maisitärklis, rapsiõli, maitseained, till					
Keedetud kartul, keedetud riis, keedetud kuskuss (G)		100	120	150	150
Hiina kapsas, tomat, porgand, marineeritud kurk, maitseroheline		50	75	100	100
Kastmevalik salatile		10	10	10	10
Piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi		100	100	100	100
<u>Rukkileib(G), must vormileib(G), seemneleib(G), peenleib(G), sepik (G)</u>		100	150	150	200
Energia: 683 kcal Süsivesikud: 88,3 g Valgud: 34,2 g Rasvad: 23,5 g					
Riisiroog kalaga (K)		200	250	250	300
<u>kalafilee(K)</u> , riis, porgand, paprika, hernes, sibul, rapsiõli, till					
Küpsetatud kala koore-munakastmes (K,M)		100	120	150	150
<u>kalafilee(K)</u> , köögikoor 15%(LV), <u>muna(M)</u> , sibul, porgand, maisitärklis, rapsiõli, till, maitseained					
Lillkapsa-tomatihautis		100	120	150	150
lillkapsas, purustatud tomat, küüslauk, rapsiõli, maitseained					
Kartuli-nuikapsahautis		200	250	250	300
kartul, nuikapsas, porgand, porru, rapsiõli, maitseained					

	Vanus	7-9	10-12	13-15	15-19
R 22.09.23 Tomati-riisisupp hakklihaga, hapukoor (L)		200	250	300	300
sea-ja veisehakkliha, riis, porgand, kartul, purustatud tomat, porru, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline					
Mannavaht piimaga (L,G)		200	220	250	250
õunamahl, <u>manna(G)</u> , suhkur, <u>piim 2,5%(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: 774 kcal Süivesikud: 115,0 g Valgud: 22,2 g Rasvad: 27,6 g					
Koorene kana-maisisupp		200	250	300	300
kanakints, kartul, porgand, mugulsibul, mais, tomat, rapsiõli, köögikoor 15%(LV), maitseained					
Värskekapsasupp kanalihaga, hapukoor (L)		200	250	300	300
kanakints, peakapsas, porgand, kartul, mugulsibul, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline					
Hakkliha-köögiviljasupp, hapukoor (L)		200	250	300	300
sea-ja veisehakkliha, lillkapsas, porgand, kartul, hernes, paprika, sibul, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline					
Kartuli-maisisupp, hapukoor (L)		200	250	300	300
kartul, porgand, sibul, mais, tomat, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline					

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

Allergeenid on menüüs allakriipsutatud. Toidu(aine) nimetuse järel sulgudes

G - gluteen; L - laktoos; K - kala; M - muna; S - sinep; SR - seller

(LV) - laktoosivaba