

WESTHOLMI GÜMNAASIUM
39. NÄDALA MENÜÜ

	Vanus	7-9	10-12	13-15	15-19
E 25.09.23 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	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: 726 kcal Süsivesikud: 101,0 g Valgud: 28,3 g Rasvad: 25,8 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, küüslauk					
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 26.09.23 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, värske kurk, porgand, hernes, maitseroheline		50	75	100	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: 767 kcal Süsivesikud: 119,0 g Valgud: 26,9 g Rasvad: 25,2 g					
Köögiviljaragu sealihaga		200	250	250	300
sealiha, kartul, kaalikas, kapsas, mugulsibul, porgand, rapsiõli					
Makaronid singi ja munaga (G,M)		200	250	250	300
keedusink, <u>makaron(G)</u> , mugulsibul, köögikoor 15%(LV), <u>muna(M)</u>					
Köögiviljaragu		200	250	250	300
kartul, kaalikas, kapsas, mugulsibul, 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 27.09.23 Sealiha punases kastmes		100	120	150	150
sealiha, sibul, tomatipasta, marineeritud kurk, maisitärklis, küüslauk, rapsiõli, maitseained					
Keedetud kartul, keedetud <u>makaron(G)</u>, keedetud riis		100	120	150	150
Hiina kapsas, porgand, valge redis, marineeritud kõrvits, maitseroheline		50	75	100	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: 774 kcal Süsivesikud: 112,0 g Valgud: 28,4 g Rasvad: 26,5 g					
Hautatud kanaliha köögivilja ja kikerhernega		100	120	150	150
broileri kintsuliha, kikerhernes, porgand, kapsas, mugulsibul, rapsiõli, maitseained					
Tomatine singikaste		100	120	150	150
keedusink, sibul, tomatipasta, köögikoor 15%(LV), riisijahu, rapsiõli					
Hautatud köögivili 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 28.09.23 Kalavorm köögiviljaga (K,M,L)		100	120	150	150
<u>kalafilee(K)</u> , porgand, suvikõrvits, porru, köögikoor 15%(LV), <u>muna(M)</u> , <u>juust(L)</u> , rapsiõli, maitseained, till					
Keedetud kartul, keedetud riis, keedetud <u>kuskuss(G)</u>		100	120	150	150
Kapsas, keedetud peet, porgand, marineeritud kurk, maitseroheline		50	75	100	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), sepik (G)</u>		20	20	30	40
Energia: 673 kcal Süsivesikud: 87,3 g Valgud: 32,0 g Rasvad: 23,8 g					
Majoneesiga üleküpsetatud kala		100	120	150	150
<u>kalafilee</u> , majonees(LV), köögikoor 15%(LV), sibul, rapsiõli, till					
Riisiroog kala ja tomatiga		200	250	250	300
<u>kalafilee</u> , riis, purustatud tomat, sibul, küüslauk, maitseained					
Tomatine riisi-köögiviljahautis		200	250	250	300
riis, porgand, sibul, suvikõrvits, mais, purustatud tomat, ketšup					
Küpsetatud kaalikas ja porgand meega		100	120	150	150
kaalikas, porgand, mesi, maitseained					

	Vanus	7-9	10-12	13-15	15-19
R 29.09.23 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
Kohupiimakreem kisselliga (L) <u>kohupiimapasta(L)</u> , <u>rõõsk koor(L)</u> , suhkur, vanillisuhkur, kirsimahl, kartulitärklis		200	200	270	270
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: 752 kcal Süsivesikud: 115,0 g Valgud: 28,7 g Rasvad: 22,3 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
Köögiviljapüreesupp kartul, porgand, sibul, kapsas, kaalikas, <u>köögikoor 15%(LV)</u> , rapsiõli, maitseained		200	250	300	300

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