

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM
42. NÄDALA MENÜÜ

	Vanus	7-9	10-12	13-15	15-19
E 16.10.23 Tomatine hakklihakaste		100	120	150	150
sea-ja veisehakkliha, tomatipasta, köögikoor 15%(LV), riisijahu, sibul, rapsiõli, maitseained					
Keedetud makaron (G), keedetud tatar, keedetud riis		100	120	150	150
Hiina kapsas, porgand, keedetud peet, hernes, 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: 710 kcal Süsivesikud: 98,0 g Valgud: 27,3 g Rasvad: 26,3 g					
Koorene kanakaste karriga		100	120	150	150
broileri kintsuliha, köögikoor 15%(LV), maisitärklis, sibul, karripulber, rapsiõli, maitseained					
Risoto sealihaga		200	250	250	300
sealiha, riis, porgand, hernes, sibul, mais, rapsiõli, maitseained					
Bulguri-hernehautis (G)		200	250	250	300
<u>bulgur(G)</u> , hernes, sibul, küüslauk, porgand, rapsiõli, maitseained					
Peedihautis õuntega		100	120	150	150
peet, õun, köögikoor 15%(L), rapsiõli, maitseained					
T 17.10.23 Kana-köögiviljavorm (L,M)		100	120	150	150
broileri kintsuliha, suvikõrvits, porgand, porru, juust(L), muna(M), rapsiõli, köögikoor 15% (LV), maitseained, maitseroheline					
Keedetud kartul, keedetud riis, keedetud bulgur (G)		100	120	150	150
Kapsas, kaalikas, tomat, mais, 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: 767 kcal Süsivesikud: 114,0 g Valgud: 31,2 g Rasvad: 24,9 g					
Makaronid singiga (G)		200	250	250	300
keedusink, makaron(G), sibul, rapsiõli, maitseained					
Hautatud sealiha aedubadega tomatikastmes		100	120	150	150
sealiha, aeduba, paprika, mais, sibul, küüslauk, tomatipasta, maisitärklis, rapsiõli, maitseained					
Tatra-värskekapsapada kikerhernega		200	250	250	300
tatar, kapsas, kikerhernes, porgand, sibul, rapsiõli, maitseained					
Hautatud porgand ja kaalikas koorekastmes		100	120	150	150
porgand, kaalikas, köögikoor 15%(L), rapsiõli, maitseained					

	Vanus	7-9	10-12	13-15	15-19
K 18.10.23 Hernesupp (G)		200	250	300	300
sealiha, suitsukont, hernes, <u>odrakruup(G)</u> , porgand, sibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline					
Mangotarretis vahukoorega (L)		120	120	150	150
mangopüree, suhkur, vanillisuhkur, želatiin, <u>köögikoor 31%(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: 732 kcal Süsivesikud: 110,0 g Valgud: 29,7 g Rasvad: 24,2 g					
Hakkliha-köögiviljasupp, hapukoor (L)		200	250	300	300
sea-ja veisehakkliha, lillkapsas, porgand, kartul, hernes, paprika, sibul, rapsiõli, <u>hapukoor 20%</u> , maitseained, maitseroheline					
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					
Värskekapsasupp sealihaga, hapukoor (L,SR)		200	250	300	300
sealiha, supikont, kapsas, porgand, kartul, sibul, rapsiõli, <u>juurseller(SR)</u> , <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline					
Kõrvitsapüreesupp (L)		200	250	300	300
kõrvits, porgand, mugulsibul, küüslauk, kartul, <u>juust(L)</u> , sidrun, köögikoor 15%(LV), rapsiõli, maitseained					
N 19.10.23 Kala-köögiviljaroog tomatiga (K)		100	120	150	150
<u>kalafilee(K)</u> , sibul, porgand, paprika, purustatud tomat, ketšup, maisitärklis, rapsiõli, maitseained, till					
Keedetud kartul, keedetud riis, keedetud kuskuss (G)		100	120	150	150
Kapsas, porgand, keedetud peet, marineeritud kõrvits, 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: 699 kcal Süsivesikud: 106,0 g Valgud: 28,7 g Rasvad: 20,2 g					
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					
Riisiroog kalaga (K)		200	250	250	300
<u>kalafilee(K)</u> , riis, porgand, paprika, hernes, sibul, rapsiõli, till					
Köögiviljarisoto		200	250	250	300
riis, porgand, mais, hernes, sibul, rapsiõli, maitseained					
Värskekapsa-porgandi-maisihautis		100	120	150	150
kapsas, porgand, mais, sibul, rapsiõli, maitseained					

	Vanus	7-9	10-12	13-15	15-19
R 20.10.23 Hapukapsasupp, hapukoor (L,G)		200	250	300	300
sealiha, supikont, hapukapsas, porgand, sibul, <u>odrakruup(G)</u> , rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained					
Kissell kuivatatud puuviljast, vahukoor (L)		180	200	230	230
must ploom, kuivatatud aprikoos, rosin, kartulitärklis, suhkur, <u>köögikoor 31%(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: 768 kcal Süsivesikud: 117,0 g Valgud: 19,7 g Rasvad: 28,3 g					
Talupojasupp, hapukoor (L,G)		200	250	300	300
sealiha, supikont, kartul, porgand, sibul, kaalikas, <u>odrakruup(G)</u> , rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline					
Hartšo, hapukoor (L)		200	250	300	300
sealiha, supikont, riis, sibul, tomatipasta, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline					
Värskekapsasupp nuudlitega, hapukoor (L,G,SR)		200	250	300	300
sealiha, supikont, kapsas, porgand, kartul, <u>nuudlid</u> , sibul, rapsiõli, <u>juurseller(SR)</u> , <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline					
Kartuli-riisisupp tomatiga, hapukoor (L,SR)		200	250	300	300
kartul, porgand, sibul, riis, tomat, <u>juurseller(SR)</u> , õli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline					

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

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

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

(LV) - laktoosivaba