

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM  
46. NÄDALA MENÜÜ

	Vanus	7-9	10-12	13-15	16-19
<b>E 13.11.23 Hakklihapada ubadega</b>		100	120	150	150
sea-ja veisehakkliha, purustatud tomat, rapsiõli, sibul, paprika, punane uba, küüslauk, maisitärklis, maitseained					
<b>Keedetud makaron(G), keedetud tatar, keedetud riis</b>		100	120	150	150
<b>Kapsas, porgand, kaalikas, marineeritud kõrvits, maitseroheline</b>		50	75	100	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: 779 kcal Süsivesikud: 112,0 g Valgud: 26,9 g Rasvad: 28,1 g					
<b>Koorene kanakaste karriga</b>		100	120	150	150
broileri kintsuliha, köögikoor 15%(LV), maisitärklis, sibul, karripulber, rapsiõli, maitseained					
<b>Kruubipuder singiga (G)</b>		200	250	250	300
<b><u>odrakruup(G)</u></b> , keedusink, porgand, sibul, rapsiõli, maitseained					
<b>Köögivilja-läätseguljašš</b>		100	120	150	150
kapsas, porgand, sibul, küüslauk, läätsed, purustatud tomat, maitseained, maitseroheline					
<b>Odrakruubi-köögiviljahautis (G)</b>		200	250	250	300
<b><u>odrakruup(G)</u></b> , porgand, kaalikas, hernes, sibul, rapsiõli					
<b>T 14.11.23 Sealiha sinepikastmes (S)</b>		100	120	150	150
sealiha, köögikoor 15%(LV), <u>sinep(S)</u> , riisijahu, sibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline					
<b>Keedetud kartul, keedetud bulgur (G), keedetud riis</b>		100	120	150	150
<b>Hiina kapsas, keedetud peet, nuikapsas, hernes, maitseroheline</b>		50	75	100	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><u>Rukkileib(G), must vormileib(G), seemneleib(G), peenleib(G), sepik (G)</u></b>		20	20	30	40
Energia: 774 kcal Süsivesikud: 117,0 g Valgud: 25,4 g Rasvad: 26,8 g					
<b>Pajaroog kanalihast porgandi ja brokoliga</b>		100	120	150	150
broileri kintsuliha, porgand, brokoli, sibul, paprika, rapsiõli					
<b>Ühepajatoit hakkliha ja ubadega</b>		200	250	250	300
sea-ja veisehakkliha, kartul, porgand, kapsas, valge uba tomatis, sibul, küüslauk, rapsiõli, maitseained					
<b>Köögiviljapilaff</b>		200	250	250	300
riis, sibul, porgand, paprika, tomatipasta, rapsiõli, maitseained					
<b>Värskekapsa-maisi-porgandihautis</b>		100	120	150	150
kapsas, porgand, mais, sibul, rapsiõli, maitseained					

	Vanus	7-9	10-12	13-15	16-19
<b>K 15.11.23 Minestroone hakklihaga, hapukoor (L,G)</b>		200	250	300	300
sea- ja veisehakkliha, <u>makaron(G)</u> , kartul, porgand, hernes, sibul, tomatipasta, <u>hapukoor 20%(L)</u> , rapsiõli, maitseained					
<b>Mannavaht piimaga (L,G)</b>		200	200	250	250
kirsimahl, <u>manna(G)</u> , suhkur, <u>piim 2,5%(L)</u>					
<b>Puuvili</b>		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: 705 kcal Süsivesikud: 112,0 g Valgud: 20,7 g Rasvad: 23,6 g					
<b>Köögiviljasupp sealihaga, hapukoor (L)</b>		200	250	300	300
sealiha, supikont, kartul, kapsas, porgand, sibul, hernes, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline					
<b>Kaalika püreesupp kanalihaga (L)</b>		200	250	300	300
kanakints, kaalikas, kartul, köögikoor 15%(LV), <u>sulatatud juust(L)</u> , rapsiõli, maitseained, maitseroheline					
<b>Kartuli-tomatisupp läätsedega, hapukoor (L)</b>		200	250	300	300
sealiha, supikont, kartul, läätsed, porgand, sibul, küüslauk, rapsiõli, purustatud tomat, <u>hapukoor 20% (L)</u> , maitseained					
<b>Kartuli-makaronisupp, hapukoor (L,G)</b>		200	250	300	300
kartul, porgand, sibul, <u>makaron(G)</u> , rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline					
<b>N 16.11.23 Guljašš kalafileest (K)</b>		100	120	150	150
<u>kalafilee(K)</u> , köögikoor 15%(LV), tomatipasta, sibul, maisitärklis, rapsiõli, maitseained, till					
<b>Keedetud kartul, keedetud riis, keedetud kuskuss (G)</b>		100	120	150	150
<b>Hiina kapsas, keedetud peet, porgand, marineeritud kurk, maitseroheline</b>		50	75	100	100
<b>Kastmevalik salatile</b>		10	10	10	10
<u>Piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi</u>		100	100	100	100
<u>Rukkileib(G), must vormileib(G), seemneleib(G), peenleib(G), sepik (G)</u>		100	150	150	200
Energia: 693 kcal Süsivesikud: 90,6 g Valgud: 34,7 g Rasvad: 23,4 g					
<b>Riisiroog kalaga (K)</b>		200	250	250	300
<u>kalafilee(K)</u> , riis, porgand, paprika, hernes, sibul, rapsiõli, till					
<b>Küpsetatud kala koore-munakastmes (K,M)</b>		100	120	150	150
<u>kalafilee(K)</u> , köögikoor 15%(LV), <u>muna(M)</u> , mugulsibul, porgand, maisitärklis, rapsiõli, till, maitseained					
<b>Kapsa-peedi-õunahautis</b>		100	120	150	150
kapsas, peet, õun, mugulsibul, rapsiõli, maitseained					
<b>Kartuli-nuikapsahautis</b>		200	250	250	300
kartul, nuikapsas, porgand, porru, rapsiõli, maitseained					

	Vanus	7-9	10-12	13-15	16-19
<b>R 17.11.23 Värskekapsasupp kanalihaga, hapukoor (L)</b> kanakints, peakapsas, porgand, kartul, mugulsibul, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline		200	250	300	300
<b>Keefiritarretis, moos (L)</b> <u>keefir 2,5%(L)</u> , suhkur, vanillisuhkur, želatiin, aedmarjamoos		120	120	160	160
<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), sepik (G)</u></b>		20	20	30	40
Energia: 716 kcal Süivesikud: 100,0 g Valgud: 26,5 g Rasvad: 25,6 g					
<b>Koorene kana-maisisupp</b> kanakints, kartul, porgand, mugulsibul, mais, tomat, rapsiõli, köögikoor 15%(LV), maitseained		200	250	300	300
<b>Tomati-riisisupp hakkliahaga, hapukoor (L)</b> sea-ja veisehakkliha, riis, porgand, kartul, purustatud tomat, porru, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline		200	250	300	300
<b>Hakkliha-köögiviljasupp, hapukoor (L)</b> sea-ja veisehakkliha, lillkapsas, porgand, kartul, hernes, paprika, sibul, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline		200	250	300	300
<b>Kartuli-maisisupp, hapukoor (L)</b> kartul, porgand, sibul, mais, tomat, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline		200	250	300	300

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