

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM
47. NÄDALA MENÜÜ

	Vanus	7-9	10-12	13-15	16-19
E 20.11.23 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 21.11.23 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, kaalikas, 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, makaron(G), 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	16-19
K 22.11.23 Magushapu sealiha		100	120	150	150
sealiha, suvikõrvits, porru, porgand, purustatud tomat, tomatipasta, maisitärklis, rapsiõli, maitseained, maitseroheline					
Keedetud kartul, keedetud <u>makaron(G)</u>, keedetud riis		100	120	150	150
Hiina kapsas, porgand, hapukapsas, 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: 745 kcal Süsivesikud: 107,0 g Valgud: 26,0 g Rasvad: 26,6 g					
Hautatud kanaliha köögivilja ja kikerhernega		100	120	150	150
broileri kintsuliha, kikerhernes, porgand, kapsas, mugulsibul, rapsiõli, maitseained					
Hakkliha-koorekaste		100	120	150	150
sea-ja veisehakkliha, köögikoor 15% (LV), riisijahu, sibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline					
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 23.11.23 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					
Küpsetatud kala koore-sinepikastmes (K,S)		100	120	150	150
<u>kalafilee(K)</u> , köögikoor 15%(LV), <u>sinep(S)</u> , porgand, sibul, maisitärklis, rapsiõli, maitseained, till					
Riisiroog kala ja tomatiga (K)		200	250	250	300
<u>kalafilee(K)</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	16-19
R 24.11.23 Peedi-hakklihasupp läätседega, hapukoor (L) sea-ja veisehakkliha, kapsas, peet, porgand, läätsed, sibul, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline		200	250	300	300
Kohupiima-leivavaht, moos (G,L) <u>kohupiim 0,1%(L)</u> , <u>köögikoor 31%(L)</u> , <u>riivleib(G)</u> , suhkur, vanillisuhkur, õuna-arooniamoos		120	120	150	150
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: 804 kcal Süsivesikud: 112,0 g Valgud: 28,0 g Rasvad: 30.1 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
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
Kartuli-nuudlisupp sealihaga, hapukoor (G, L) sealiha, supikont, kartul, porgand, mugulsibul, <u>nuudlid(G)</u> , rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline		200	250	300	300
Köögiviljapüreesupp kartul, porgand, sibul, kapsas, kaalikas, köögikoor 15%(LV), rapsiõli, maitseained		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