

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM
48. NÄDALA MENÜÜ

	Vanus	7-9	10-12	13-15	16-19
E 27.11.23 Singi-koorekaste		100	120	150	150
keedusink, köögikoor 15% (LV), riisijahu, mugulsibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline					
Keedetud makaron(G), keedetud tatar, keedetud riis		100	120	150	150
Kapsas, porgand, valge redis, marineeritud kõrvits,		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: 714 kcal Süsivesikud: 103,0 g Valgud: 26,1 g Rasvad: 24,4 g					
Kanahautis porgandiga		100	120	150	150
broileri kintsuliha, porgand, porru, purustatud tomat, tomatipasta, maisitärklis, küüslauk, maitseained, maitseroheline					
Kartuli-kruubipuder sealihaga (G)		200	250	250	300
sealiha, kartul, <u>odrakruup(G)</u> , sibul, rapsiõli, maitseained					
Riisi-köögiviljahautis ubadega		200	250	250	300
riis, punane uba, porgand, sibul, purustatud tomat, rapsiõli, maitseained, maitseroheline					
Hautatud porgand ja kaalikas koorekastmes		100	120	150	150
kaalikas, porgand, köögikoor 15%(LV), maisitärklis, rapsiõli					
T 28.11.23 Sealiha-hapukapsapada õuntega		100	120	150	150
sealiha, hapukapsas, õun, porgand, rapsiõli, maitseained					
Keedetud kartul, keedetud riis, keedetud bulgur(G)		100	120	150	150
Hiina kapsas, keedetud peet, porgand, kikerhernes, 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: 728 kcal Süsivesikud: 111,0 g Valgud: 28,7 g Rasvad: 24,0 g					
Hakkliha-koorekaste köögiviljaga		100	120	150	150
sea- ja veisehakkliha, köögikoor 15% (LV), porgand, aeduba, mugulsibul, riisijahu, rapsiõli, maitseained					
Kapsa-tatrahautis kanalihaga		200	250	250	300
broileri kintsuliha, tatar, kapsas, porgand, sibul, küüslauk, rapsiõli					
Kikerherne-lillkapsakarri		100	120	150	150
kikerhernes, lillkapsas, porgand, sibul, köögikoor 15%(LV), rapsiõli, karripulber					
Hautatud köögivili		200	200	250	300
kartul, porgand, sibul, hernes, mais, rapsiõli, maitseained					

	Vanus	7-9	10-12	13-15	16-19
K 29.11.23 Seljanka, hapukoor (L)		200	250	300	300
sealiha, poolsuitsuvorst, keeduvorst, suitsukont, kartul, marineeritud kurk, tomatipasta, sibul, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline					
Puuviljatarretis, vahukoor (L)		130	130	150	150
virsi- ja kirsikompott, suhkur, želatiin, <u>köögikoor 31%(L)</u>					
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: 729 kcal Süsivesikud: 94,2 g Valgud: 23,3 g Rasvad: 31,4 g					
Hapukapsasupp, hapukoor (L,G)		200	250	300	300
sealiha, supikont, hapukapsas, porgand, sibul, <u>odrakruup(G)</u> , rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained					
Hakklihasupp punaste ubadega, hapukoor (L)		200	250	300	300
sea- ja veisehakkliha, sibul, porgand, kartul, marineeritud kurk, punane uba, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained					
Tomati-riis supp hakklihaga, hapukoor (L)		200	250	300	300
sea- ja veisehakkliha, riis, porgand, kartul, purustatud tomat, porru, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline					
Hapukapsa-tomatisupp kartuliga, hapukoor (L)		200	250	300	300
hapukapsas, porgand, sibul, kartul, tomatipasta, <u>hapukoor 20%(L)</u>					
N 30.11.23 Kala-tomativormiroog (K)		100	120	150	150
<u>kalafilee(K)</u> , tomat, sibul, köögikoor 15% (LV), rapsiõli, maisitärklis, maitseained, till					
Keedetud kartul, keedetud riis, keedetud kuskuss (G)		100	120	150	150
Hiina kapsas, keedetud peet, nuikapsas, marineeritud kurk, maitseroheline		50	75	75	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),</u>		20	20	30	40
Energia: 662 kcal Süsivesikud: 88,0 g Valgud: 26,4 g Rasvad: 24,9 g					
Guljašš kalafileest (K)		100	120	150	150
<u>kalafilee(K)</u> , köögikoor 15% (LV), tomatipasta, sibul, maisitärklis, rapsiõli, maitseained, till					
Kala-kartulivormiroog (K,M,L)		200	200	250	300
<u>kalafilee(K)</u> , kartul, sibul, köögikoor 15% (LV), <u>muna(M)</u> , <u>juust(L)</u> , maisitärklis, rapsiõli, till, maitseained					
Tatrapada köögiviljaga		200	200	250	300
tatar, porgand, sibul, hernes, purustatud tomat, rapsiõli					
Ürdised ahjuköögiviljad		100	120	150	150
kaalikas, porgand, peet, sibul, küüslauk, rapsiõli, maitseained					

	Vanus	7-9	10-12	13-15	16-19
R 01.12.23 Külasupp, hapukoor (G,L)		200	250	300	300
sealiha, supikont, kartul, porgand, kapsas, mugulsibul, odrakruup(G), tomatipasta, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline					
Piimakissell, moos (L)		200	200	230	230
<u>piim 2,5%(L)</u> , suhkur, vanillisuhkur, kartulitärklis, aedmarjamoos					
Puuvili		100	100	100	100
<u>Piim 2,5%(L)</u> , keefir 2,5%(L), vesi		100	150	150	200
<u>Rukkileib(G)</u> , <u>must vormileib(G)</u> , <u>seemneleib(G)</u> , <u>peenleib(G)</u> , <u>sepik (G)</u>		20	20	30	40
Energia: 775 kcal Süsivesikud: 117,0 g Valgud: 25,3 g Rasvad: 25,5 g					
Peedisupp sealiha ja munaga, hapukoor (M,L)		200	250	300	300
sealiha, supikont, peet, kartul, sibul, tomatipasta, <u>muna(M)</u> , rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline					
Köögiviljasupp kanalihaga, hapukoor (L,SR)		200	250	300	300
broilerikints, lillkapsas, porgand, kartul, hernes, paprika, mugulsibul, <u>juurseller(SR)</u> , <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained					
Kana-kartuli-riisisupp, hapukoor (L,SR)		200	250	300	300
broilerikints, kartul, porgand, mugulsibul, <u>juurseller(SR)</u> , riis, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained					
Tomati-paprikasupp riisiga, hapukoor (L)		200	250	300	300
paprika, purustatud tomat, porgand, mugulsibul, riis, 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 allergeen:

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

(LV) - laktoosivaba