

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM
49. NÄDALA MENÜÜ

	Vanus	7-9	10-12	13-15	16-19
E 04.12.23 Hakklhapada valgete ubadega		100	120	150	150
sea-ja veisehakkliha, valge uba tomatikastmes, porgand, sibul, küüslauk, tomatipasta, maisitärklis, rapsiõli, maitseained					
Keedetud makaron(G), keedetud tatar, keedetud riis		100	120	150	150
Hiina kapsas, porgand, kaalikas, marineeritud kõrvits, 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: 751 kcal Süsivesikud: 109,0 g Valgud: 24,1 g Rasvad: 26,9 g					
Sealiha sinepikastmes (S)		100	120	150	150
sealiha, köögikoor 15%(LV), <u>sinep(S)</u> , riisijahu, sibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline					
Ühepajatoit kanalihaga		200	250	250	300
broileri kintsuliha, kartul, kaalikas, kapsas, sibul, porgand, rapsiõli					
Odrakruubi-köögiviljahautis (G)		200	250	250	300
<u>odrakruup(G)</u> , porgand, kaalikas, hernes, sibul, rapsiõli					
Hautatud lillkapsas, brokoli, porgand		100	120	150	150
lillkapsas, brokoli, porgand, rapsiõli, maitseained					
T 05.12.23 Kurzeme strooganov		100	120	150	150
sealiha, köögikoor 15%(LV), sibul, marineeritud kurk, maisitärklis					
Keedetud kartul, keedetud makaron(G), keedetud riis		100	120	150	150
Kapsas, keedetud peet, porgand, hernes, 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: 743 kcal Süsivesikud: 110,0 g Valgud: 26,8 g Rasvad: 25,1g					
Azuu kanalihaga		100	120	150	150
broileri kintsuliha, tomatipasta, marineeritud kurk, paprika, sibul, küüslauk, riisijahu, rapsiõli, maitseained, maitseroheline					
Makaronid hakklhaga (G)		200	250	250	300
sea-ja veisehakkliha, <u>makaron(G)</u> , sibul, rapsiõli, maitseained					
Riisi-kikerhernehautis		200	250	250	300
riis, kikerhernes, sibul, paprika, rapsiõli, maitseained					
Köögivilja-läätseguljašš		100	120	150	150
kapsas, porgand, mugulsibul, küüslauk, punased läätsed, purustatud tomat, maitseained					

	Vanus	7-9	10-12	13-15	16-19
K 06.12.23 Kana-köögiviljahautis		100	120	150	150
broileri kintsuliha, porgand, suvikõrvits, porru, rapsiõli, maitseained, maitseroheline					
Keedetud kartul, keedetud riis, keedetud bulgur(G)		100	120	150	150
Hiina kapsas, hapukapsas, porgand, mais, maitseroheline		50	75	75	100
Kastmevalik salatile		10	10	10	10
Puuvili		100	100	100	100
Piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi		100	150	150	200
Rukkileib(G), must vormileib(G), seemneleib(G), peenleib(G), sepik (G)		20	20	30	40
Energia: 728 kcal Süsivesikud: 106,0 g Valgud: 29,7 g Rasvad: 24,5 g					
Guljašš sealihast		100	120	150	150
sealiha, sibul, tomatipasta, riisijahu, köögikoor 15%(LV), rapsiõli, maitseained, maitseroheline					
Riisi-värskekapsa-hakkliahautis		200	250	250	300
sea-ja veisehakkliha, riis, kapsas, porgand, sibul, rapsiõli					
Kuskuss köögiviljaga (G)		200	250	250	300
kuskuss(G), porgand, hernes, sibul, mais, rapsiõli, maitseained					
Hapukapsahautis tomatiga		100	120	150	150
hapukapsas, porgand, sibul, tomatipasta, maitseained					
N 07.12.23 Kala-köögiviljaroog tomatiga (K)		100	120	150	150
kalafilee(K), sibul, porgand, paprika, purustatud tomat, ketšup, maisitärklis, rapsiõli, maitseained, till					
Keedetud kartul, keedetud riis, keedetud kuskuss(G)		100	120	150	150
Kapsas, keedetud peet, porgand, marineeritud kurk, maitseroheline		50	75	75	100
Kastmevalik salatile		10	10	10	10
Piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi		100	150	150	200
Rukkileib(G), must vormileib(G), seemneleib(G), peenleib(G), sepik (G)		20	20	30	40
Energia: 687 kcal Süsivesikud: 95,0 g Valgud: 30,2 g Rasvad: 23,0 g					
Küpsetatud kala koorekastmes (K)		120	130	140	150
kalafilee(K), sibul, marineeritud kurk, köögikoor 15% (LV), maisitärklis, maitseained, till					
Kalavormiroog riisiga (K,M,L)		200	250	250	300
kalafilee(K), riis, porgand, sibul, muna(M), köögikoor 15% (LV), juust(L), rapsiõli, maitseained, till					
Köögiviljaraguu		200	250	250	300
kartul, kaalikas, kapsas, sibul, porgand, rapsiõli, maitseained					
Lillkapsa-tomatihautis aedubadega		100	120	150	150
lillkapsas, purustatud tomat, aeduba, küüslauk, rapsiõli, maitseained					

	Vanus	7-9	10-12	13-15	16-19
R 08.12.23 Rassolnik, hapukoor (L,G)		200	250	300	300
sealiha, supikont, kartul, porgand, sibul, marineeritud kurk, odrakruup(G), rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline					
Kohupiima-banaanivaht moosiga (L)		120	120	150	150
kohupiimapasta 3%(L), <u>köögikoor 31%(L)</u> , banaan, suhkur, vanillisuhkur, aedmarjamoos					
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: 708 kcal Süsivesikud: 96,0 g Valgud: 31,1 g Rasvad: 24,5g					
Bulguri-tomatisupp sealihaga, hapukoor (G,L)		200	250	300	300
sealiha, supikont, <u>bulgur(G)</u> , läätsed, porgand, sibul, purustatud tomat, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline					
Peedi-hakklihasupp, hapukoor (L)		200	250	300	300
sea-ja veisehakkliha, kapsas, peet, porgand, kartul, sibul, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline					
Hakklihasupp, hapukoor (L)		200	250	300	300
sea-ja veisehakkliha, sibul, porgand, kartul, marineeritud kurk, hernes, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline					
Brokolipüreesupp		200	250	300	300
brokol, kartul, porgand, mugulsibul, köögikoor 15%(LV), rapsiõli, maitseained					

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