

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM

2. NÄDALA MENÜÜ

	Vanus	7-9	10-12	13-15	16-19
E 08.01.24 Hakkliha-koorekaste		100	120	150	150
sea-ja veisehakkliha, köögikoor 15% (LV), riisijahu, sibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline					
Keedetud makaron(G), keedetud tatar, keedetud riis		100	120	150	150
Hiina kapsas, porgand, keedetud peet, aeduba, 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: 731 kcal Süsivesikud: 97,0 g Valgud: 27,1 g Rasvad: 28,4 g					
Risoto kanalihaga hispaania moodi		200	250	250	300
broileri kintsuliha, riis, porgand, sibul, aeduba, valge uba tomatikastmes, rapsiõli, maitseained					
Sealiha punases kastmes		100	120	150	150
sealiha, sibul, tomatipasta, marineeritud kurk, maisitärklis, küüslauk, rapsiõli, maitseained, maitseroheline					
Kapsa-peedi-õunahautis		100	120	150	150
kapsas, peet, õun, sibul, rapsiõli, maitseained					
Tatrahautis ubadega		200	250	250	300
tatar, valged oad tomatikastmes, porgand, sibul, rapsiõli					
T 09.01.24 Azuu kanalihaga		100	120	150	150
broileri kintsuliha, tomatipasta, marineeritud kurk, paprika, sibul, küüslauk, riisijahu, rapsiõli, maitseained, maitseroheline					
Keedetud kartul, keedetud riis, keedetud bulgur(G)		100	120	150	150
Kapsas, kaalikas, porgand, 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: 743 kcal Süsivesikud: 121,0 g Valgud: 24,9 g Rasvad: 21,1 g					
Ühepajatoit sealihaga		200	250	250	300
sealiha, kartul, kaalikas, kapsas, sibul, porgand, rapsiõli					
Värskekapsa-hakkliahautis		100	120	150	150
sea-ja veisehakkliha, kapsas, sibul, rapsiõli, maitseained					
Kikerherne-porgandikarri		100	120	150	150
kikerhernes, porgand, sibul, köögikoor 15%(LV), karripulber					
Köögiviljaraguu		200	250	250	300
kartul, kaalikas, kapsas, sibul, porgand, rapsiõli, maitseained					

	Vanus	7-9	10-12	13-15	16-19
K 10.01.24 Värskekapsaborš, hapukoor (L)		250	250	300	300
sealiha, supikont, peet, kapsas, porgand, kartul, sibul, tomatipasta, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained					
Kohupiimakreem, moos (L)		120	120	150	150
<u>kohupiimapasta(L)</u> , <u>rõõsk koor(L)</u> , 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: 715 kcal Süsivesikud: 103,0 g Valgud: 30,4 g Rasvad: 24,4 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					
Köögiviljasupp kanalihaga, hapukoor (L)		200	250	300	300
broilerikints, lillkapsas, porgand, kartul, hernes, paprika, sibul, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline					
Kana-paprika-riisipupp		200	250	300	300
broilerikints, riis, porgand, paprika, sibul, rapsiõli, maitseained					
Köögiviljasupp, hapukoor (L)		200	250	300	300
lillkapsas, porgand, kartul, hernes, paprika, sibul, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline					
N 11.01.24 Majoneesiga üleküpsetatud kala (K)		100	120	150	150
<u>kalafilee(K)</u> , majonees (LV), köögikoor 15% (LV), mugulsibul, rapsiõli, maitseained, till					
Keedetud kartul, keedetud riis, keedetud kuskuss (G)		100	120	150	150
Hiina kapsas, lillkapsas, porgand, marineeritud kurk, maitseroheline		50	75	100	100
Kastmevalik salatite		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: 697 kcal Süsivesikud: 90,0 g Valgud: 30,3 g Rasvad: 26,4 g					
Guljašš kalafilee(K)		100	120	150	150
<u>kalafilee(K)</u> , köögikoor 15% (LV), tomatipasta, sibul, maisitärklis, rapsiõli, maitseained, till					
Riisiroog kala ja tomatiga (K)		200	250	250	300
<u>kalafilee(K)</u> , riis, purustatud tomat, paprika, mais, sibul, küüslauk					
Küpsetatud kaalikas ja porgand meega		100	120	150	150
kaalikas, porgand, mesi, rapsiõli, maitseained					
Köögiviljarisoto		200	250	250	300
riis, porgand, mais, hernes, sibul, rapsiõli, maitseained					

	Vanus	7-9	10-12	13-15	16-19
R 12.01.24 Kartuli-frikadellisupp (G,M,SR)		250	250	300	300
sea-ja veisehakkliha, <u>muna(M)</u> , <u>kuivikupuru(G)</u> , kartul, porgand, sibul, rapsiõli, <u>juurseller(SR)</u> , köögiviljapuljong, maitseained, maitseroheline					
Kirsikissell, vahukoor (L)		180	180	230	230
kirsid, kartulitärklis, suhkur, vanillisuhkur, <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)</u>, <u>must vormileib(G)</u>, <u>seemneleib(G)</u>, <u>peenleib(G)</u>, <u>sepik (G)</u>		20	20	30	40
Energia: 713 kcal Süsivesikud: 111,0 g Valgud: 15,6 g Rasvad: 25,5 g					
Värskekapsa-hakklihasupp läätsedega, hapukoor (L)		200	250	300	300
sea-ja veisehakkliha, kapsas, porgand, kartul, läätsed, mugulsibul, <u>hapukoor 20%(L)</u> , rapsiõli, maitseained, maitseroheline					
Rassolnik, hapukoor (L,G)		200	250	300	300
sealiha, supikont, kartul, porgand, sibul, marineeritud kurk, <u>odrakruup(G)</u> , rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline					
Kartuli-makaronisupp sealihaga, hapukoor (L,G)		200	250	300	300
sealiha, supikont, kartul, porgand, sibul, <u>makaron(G)</u> , rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline					
Suvikõrvitsapüreesupp (L)		200	250	300	300
suvikõrvits, brokoli, kartul, köögikoor 15%(LV), <u>sulatatud juust 18%(L)</u> , 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