

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM
3. NÄDALA MENÜÜ

	Vanus	7-9	10-12	13-15	16-19
E 15.01.24 Bolognese kaste		100	120	150	150
sea-ja veisehakkliha, sibul, porgand, paprika, purustatud tomat, ketšup, rapsiõli, maisitärklis, maitseained, maitseroheline					
Keedetud makaron(G), keedetud tatar, keedetud riis		100	120	150	150
Kapsas, kaalikas, keedetud peet, marineeritud kõrvits, 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: 760 kcal Süsivesikud: 109,0 g Valgud: 24,4 g Rasvad: 28,1 g					
Kanakaste porgandi ja ubadega		100	120	150	150
broileri kintsuliha, porgand, aeduba, köögikoor 15%(LV), riisijahu, sibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline					
Odrakruubi-sealihapada (G)		200	250	250	300
sealiha, <u>odrakruup(G)</u> , porgand, kaalikas, mugulsibul, rapsiõli					
Hautatud porgand ja hernes koorekastmes		100	120	150	150
porgand, hernes, köögikoor 15%(L), maisitärklis, rapsiõli					
Tatra-värskekapsapada kikerhernega		200	250	250	300
tatar, kapsas, kikerhernes, porgand, sibul, küüslauk, rapsiõli,					
T 16.01.24 Strooganov kanalihast		100	120	150	150
broileri kintsuliha, köögikoor 15%(LV), maisitärklis, sibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline					
Keedetud kartul, keedetud bulgur(G), keedetud riis		100	120	150	150
Hiina kapsas, porgand, valge redis, punane uba, 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: 726 kcal Süsivesikud: 100,0 g Valgud: 25,9 g Rasvad: 27,5 g					
Magushapu sealiha		100	120	150	150
sealiha, suvikõrvits, porru, porgand, purustatud tomat, tomatipasta, maisitärklis, rapsiõli, maitseained, maitseroheline					
Pastaroog singiga (G)		200	250	250	300
keedusink, <u>makaron(G)</u> , sibul, porgand, paprika, rapsiõli					
Pilaff ubadega		200	250	250	300
riis, sibul, porgand, valge uba tomatikastmes, tomatipasta					
Mesised ahjuköögiviljad		100	120	150	150
porgand, kaalikas, suvikõrvits, küüslauk, mesi, maitseained					

	Vanus	7-9	10-12	13-15	16-19
K 17.01.24 Guljašš sealihast		100	120	150	150
sealiha, sibul, tomatipasta, riisijahu, köögikoor 15%(LV), rapsiõli, maitseained, maitseroheline					
Keedetud kartul, keedetud makaron(G), keedetud riis		100	120	150	150
Kapsas, porgand, kaalikas, marineeritud kurk, maitseroheline		50	75	100	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
<u>Rukkileib(G), must vormileib(G), seemneleib(G), peenleib(G), sepik (G)</u>		20	20	30	40
Energia: 764 kcal Süsivesikud: 111,0 g Valgud: 29,3 g Rasvad: 26,4 g					
Hautatud kanaliha köögiviljaga		100	120	150	150
broileri kintsuliha, porgand, lillkapsas, sibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline					
Riisi-värskekapsa-hakkliahautis		200	250	250	300
sea-ja veisehakkliha, riis, kapsas, porgand, sibul, rapsiõli					
Hautatud köögivili		200	250	250	300
kartul, porgand, mugulsibul, hernes, mais, paprika, rapsiõli, maitseained, maitseroheline					
Lillkapsa-tomatihautis		100	120	150	150
lillkapsas, purustatud tomat, küüslauk, rapsiõli, maitseained					
N 18.01.24 Kana-köögiviljavorm (L,M)		100	120	150	150
broileri kintsuliha, suvikõrvits, porgand, porru, juust(L), muna(M), rapsiõli, köögikoor 15% (LV), maitseained					
Keedetud kartul, keedetud riis, keedetud kuskuss(G)		100	120	150	150
Hiina kapsas, keedetud peet, hapukapsas, mais, maitseroheline		50	75	100	100
Kastmevalik salatile		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: 698 kcal Süsivesikud: 89,1 g Valgud: 31,2 g Rasvad: 26,3 g					
Tomatine hakklihakaste		100	120	150	150
sea-ja veisehakkliha, sibul, tomatipasta, köögikoor 15%(LV), riisijahu, rapsiõli, maitseained					
Tatrapada singiga		200	250	250	300
tatar, keedusink, porgand, sibul, rapsiõli, maitseained					
Kuskuss köögiviljaga (G)		200	250	250	300
kuskuss(G), porgand, hernes, sibul, mais, rapsiõli, maitseained					
Peedihautis õuntega		100	120	150	150
peet, õun, köögikoor 15%(LV), maisitärklis, rapsiõli, maitseained					

	Vanus	7-9	10-12	13-15	16-19
R 19.01.24 Kalaseljanka, hapukoor (K,L) <u>kalafilee(K)</u> , kartul, marineeritud kurk, sibul, tomatipasta, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseroheline, maitseained		250	250	300	300
Kamavaht, moos (L,G) maitsestatamata jogurt 2,5%(LV), <u>köögikoor 31%(L)</u> , suhkur, vanillisuhkur, <u>kamajahu(G)</u> , aedmarjamoos		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: 743 kcal Süsivesikud: 103,0 g Valgud: 25,6 g Rasvad: 27,7 g					
Kuldne kalasupp, hapukoor (K,L) <u>kalafilee(K)</u> , kartul, suvikõrvits, tomat, sibul, porru, küüslauk, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, till		250	250	300	300
Kala-kartulisupp, hapukoor (K,L) <u>kalafilee(K)</u> , kartul, porgand, sibul, porru, küüslauk, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline		250	250	300	300
Koorene kalasupp (K) <u>kalafilee(K)</u> , kartul, porgand, sibul, köögikoor 15%(LV), rapsiõli, maitseained, maitseroheline		250	250	300	300
Kartuli-riisisupp tomatiga, hapukoor (L) kartul, porgand, sibul, riis, tomat, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline		250	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