

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM

4. NÄDALA MENÜÜ

	Vanus	7-9	10-12	13-15	16-19
E 22.01.24 Hakkliahpada ubadega		100	120	150	150
sea-ja veisehakkliha, purustatud tomat, rapsiõli, sibul, paprika, punane uba, küüslauk, maisitärklis, maitseained					
Keedetud makaron(G), keedetud tatar, keedetud riis		100	120	150	150
Kapsas, porgand, kaalikas, 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: 779 kcal Süsivesikud: 112,0 g Valgud: 26,9 g Rasvad: 28,1 g					
Koorene kanakaste karriga		100	120	150	150
broileri kintsuliha, köögikoor 15%(LV), maisitärklis, sibul, karripulber, rapsiõli, maitseained					
Kruubipuder singiga (G)		200	250	250	300
<u>odrakruup(G)</u> , keedusink, porgand, sibul, rapsiõli, maitseained					
Köögivilja-läätseguljašš		100	120	150	150
kapsas, porgand, sibul, küüslauk, läätsed, purustatud tomat, maitseained, maitseroheline					
Odrakruubi-köögiviljahautis (G)		200	250	250	300
<u>odrakruup(G)</u> , porgand, kaalikas, hernes, sibul, rapsiõli					
T 23.01.24 Sealiha sinepikastmes (S)		100	120	150	150
sealiha, köögikoor 15%(LV), <u>sinep(S)</u> , riisijahu, sibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline					
Keedetud kartul, keedetud bulgur (G), keedetud riis		100	120	150	150
Hiina kapsas, keedetud peet, nuikapsas, 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: 745 kcal Süsivesikud: 107,0 g Valgud: 26,9 g Rasvad: 27,0 g					
Pajaroog kanalihast porgandi ja brokoliga		100	120	150	150
broileri kintsuliha, porgand, brokoli, sibul, paprika, rapsiõli					
Ühepajatoit hakkliha ja ubadega		200	250	250	300
sea-ja veisehakkliha, kartul, porgand, kapsas, valge uba tomat, sibul, küüslauk, rapsiõli, maitseained					
Köögiviljapilaff		200	250	250	300
riis, sibul, porgand, paprika, tomatipasta, rapsiõli, maitseained					
Värskekapsa-maisi-porgandihautis		100	120	150	150
kapsas, porgand, mais, sibul, rapsiõli, maitseained					

	Vanus	7-9	10-12	13-15	16-19
K 24.01.24 Minestrone hakklihaga, hapukoor (L,G)		200	250	300	300
sea- ja veisehakkliha, <u>makaron(G)</u> , kartul, porgand, hernes, sibul, tomatipasta, <u>hapukoor 20%(L)</u> , rapsiõli, maitseained					
Marja-odrajahuvaht, piim (G,L)		200	200	250	250
marjasegu, <u>odrajahu(G)</u> , suhkur, <u>piim 2,5%(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: 709 kcal Süsivesikud: 102,0 g Valgud: 22,7 g Rasvad: 26,7 g					
Köögiviljasupp sealihaga, hapukoor (L)		200	250	300	300
sealiha, supikont, kartul, kapsas, porgand, sibul, hernes, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline					
Kaalika püreesupp kanalihaga (L)		200	250	300	300
kanakints, kaalikas, kartul, köögikoor 15%(LV), <u>sulatatud juust(L)</u> , rapsiõli, maitseained, maitseroheline					
Kartuli-tomatisupp läätsedega, hapukoor (L)		200	250	300	300
sealiha, supikont, kartul, läätsed, porgand, sibul, küüslauk, rapsiõli, purustatud tomat, <u>hapukoor 20% (L)</u> , maitseained					
Kartuli-makaronisupp, hapukoor (L,G)		200	250	300	300
kartul, porgand, sibul, <u>makaron(G)</u> , rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline					
N 25.01.24 Guljašš kalafilee(K)		100	120	150	150
<u>kalafilee(K)</u> , köögikoor 15%(LV), tomatipasta, sibul, maisitärklis, rapsiõli, maitseained, till					
Keedetud kartul, keedetud riis, keedetud kuskuss (G)		100	120	150	150
Hiina 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	100	100	100
<u>Rukkileib(G), must vormileib(G), seemneleib(G), peenleib(G), sepik (G)</u>		100	150	150	200
Energia: 693 kcal Süsivesikud: 90,6 g Valgud: 34,7 g Rasvad: 23,4 g					
Riisiroog kalaga (K)		200	250	250	300
<u>kalafilee(K)</u> , riis, porgand, paprika, hernes, sibul, rapsiõli, till					
Küpsetatud kala koore-munakastmes (K,M)		100	120	150	150
<u>kalafilee(K)</u> , köögikoor 15%(LV), <u>muna(M)</u> , mugulsibul, porgand, maisitärklis, rapsiõli, till, maitseained					
Lillkapsa-aedohautis		100	120	150	150
lillkapsas, aeduba, porgand, mugulsibul, küüslauk, rapsiõli					
Kartuli-nuikapsahautis		200	250	250	300
kartul, nuikapsas, porgand, porru, rapsiõli, maitseained					

	Vanus	7-9	10-12	13-15	16-19
R 26.01.24 Värskekapsasupp kanalihaga, hapukoor (L) kanakints, peakapsas, porgand, kartul, mugulsibul, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline		200	250	300	300
Kohupiimavorm, kissell (G,L,M) <u>kohupiimapasta 3%(L)</u> , <u>hapukoor 20%(L)</u> , <u>muna(M)</u> , suhkur, <u>manna(G)</u> , <u>või(L)</u> , <u>riivsai(G)</u> , kirsimahl, kartulitärklis		200	200	250	250
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: 766 kcal Süsivesikud: 102,0 g Valgud: 34,4 g Rasvad: 26,5 g					
Koorene kana-maisisupp kanakints, kartul, porgand, mugulsibul, mais, tomat, rapsiõli, köögikoor 15%(LV), maitseained		200	250	300	300
Tomati-riisisupp hakklihaga, hapukoor (L) sea-ja veisehakkliha, riis, porgand, kartul, purustatud tomat, porru, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline		200	250	300	300
Hakkliha-köögiviljasupp, hapukoor (L) sea-ja veisehakkliha, lillkapsas, porgand, kartul, hernes, paprika, sibul, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline		200	250	300	300
Tomatisupp kikerherneste ja punaste ubadega, hapukoor (L) purustatud tomat, kikerhernes, punane uba, porgand, mugulsibul, küüslauk, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline		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