

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM  
5. NÄDALA MENÜÜ

	Vanus	7-9	10-12	13-15	16-19
E 29.01.24 <b>Hakkliha-köögiviljapajaroo</b>	100	120	150	150	
sea-ja veisehakkliha, purustatud tomat, porgand, ketšup, porru, maisitärklis, rapsiõli, maitseained					
<b>Keedetud makaron(G), keedetud tatar, keedetud riis</b>	100	120	150	150	
<b>Kapsas, porgand, keedetud peet, mais, maitseroheline</b>	50	75	100	100	
<b>Kastmevalik salatile</b>	10	10	10	10	
<b>Tee sidruniga, piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi</b>	100	150	150	200	
<b><u>Rukkileib(G), must vormileib(G), seemneleib(G), peenleib(G), sepik(G)</u></b>	20	20	30	40	
Energia: 728 kcal Süsivesikud: 99,0 g Valgud: 29,8 g Rasvad: 26,3 g					
<b>Kurzeme strooganov</b>	100	120	150	150	
sealiha, köögikoor 15%(LV), sibul, marineeritud kurk, maisitärklis					
<b>Tatrapada kanalihaga</b>	200	250	250	300	
broileri kintsuliha, tatar, sibul, porgand, mais, rapsiõli, maitseained					
<b>Bulguri-hernehautis (G)</b>	200	250	250	300	
<u>bulgur(G)</u> , hernes, sibul, küüslauk, porgand, rapsiõli, maitseained					
<b>Värskekapsahautis õuntega</b>	100	120	150	150	
kapsas, õun, porgand, sibul, rapsiõli, maitseained					
T 30.01.24 <b>Kanakaste porgandi ja ubadega</b>	100	120	150	150	
broileri kintsuliha, porgand, aeduba, köögikoor 15%(LV), riisijahu, sibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline					
<b>Keedetud kartul, keedetud riis, keedetud bulgur(G)</b>	100	120	150	150	
<b>Punane kapsas, kaalikas, porgand, hernes, maitseroheline</b>	50	75	100	100	
<b>Kastmevalik salatile</b>	10	10	10	10	
<b>Puuvili</b>	100	100	100	100	
<b>Piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi</b>	100	150	150	200	
<b><u>Rukkileib(G), must vormileib(G), seemneleib(G), peenleib(G), sepik (G)</u></b>	20	20	30	40	
Energia: 743 kcal Süsivesikud: 111,0 g Valgud: 26,8 g Rasvad: 25,2 g					
<b>Tomatine hakklihakaste</b>	200	250	250	300	
sea-ja veisehakkliha, sibul, tomatipasta, köögikoor 15%(LV), riisijahu, rapsiõli, maitseained					
<b>Pastaroo singiga (G)</b>	200	250	250	300	
keedusink, <u>makaron(G)</u> , mugulsibul, porgand, paprika, rapsiõli					
<b>Köögiviljaraguu</b>	200	250	250	300	
kartul, kaalikas, kapsas, mugulsibul, porgand, rapsiõli, maitseained					
<b>Tomatine oahautis</b>	100	120	150	150	
punane uba, sibul, porgand, purustatud tomat, maisitärklis, rapsiõli					

	Vanus	7-9	10-12	13-15	16-19
K 31.01.24 <b>Magushapu sealiha</b>		100	120	150	150
sealiha, suvikõrvits, porru, porgand, purustatud tomat, tomatipasta, maisitärklis, rapsiõli, maitseained, maitseroheline					
<b>Keedetud kartul, keedetud <u>makaron(G)</u>, keedetud riis</b>		100	120	150	150
<b>Hiina kapsas, porgand, nuikapsas, marineeritud kõrvits, maitseroheline</b>		50	75	100	100
<b>Kastmevalik salatile</b>		10	10	10	10
<b>Puuvili</b>		100	100	100	100
<b><u>Piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi</u></b>		100	150	150	200
<b><u>Rukkileib(G), must vormileib(G), seemneleib(G), peenleib(G), sepik (G)</u></b>		20	20	30	40
Energia: 764 kcal Süsivesikud: 109,0 g Valgud: 27,8 g Rasvad: 26,7 g					
<b>Hautatud kanaliha köögivilja ja kikerhernega</b>		100	120	150	150
broileri kintsuliha, kikerhernes, porgand, kapsas, mugulsibul, rapsiõli, maitseained					
<b>Hispaania omlett singiga (M)</b>		200	250	250	300
keedusink, kartul, sibul, köögikoor 15% (LV), <u>muna(M)</u> , rapsiõli					
<b>Hautatud köögivilja koorekastmes</b>		100	120	150	150
porgand, hernes, lillkapsas, köögikoor 15%(LV), maisitärklis					
<b>Tatra-peedihautis</b>		200	250	250	300
tatar, peet, porgand, sibul, küüslauk, rapsiõli, maitseained					
N 01.02.24 <b>Kalavorm köögiviljaga (K,M,L)</b>		100	120	150	150
<u>kalafilee(K)</u> , porgand, suvikõrvits, porru, köögikoor 15%(LV), <u>muna(M)</u> , <u>juust(L)</u> , rapsiõli, maitseained, till					
<b>Keedetud kartul, keedetud riis, keedetud <u>kuskuss(G)</u></b>		100	120	150	150
<b>Kapsas, keedetud peet, porgand, marineeritud kurk, maitseroheline</b>		50	75	100	100
<b>Kastmevalik salatile</b>		10	10	10	10
<b><u>Piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi</u></b>		100	150	150	200
<b><u>Rukkileib(G), must vormileib(G), seemneleib(G), peenleib(G), sepik (G)</u></b>		20	20	30	40
Energia: 673 kcal Süsivesikud: 87,3 g Valgud: 32,0 g Rasvad: 23,8 g					
<b>Küpsetatud kala koore-sinepikastmes (K,S)</b>		100	120	150	150
<u>kalafilee(K)</u> , köögikoor 15%(LV), <u>sinep(S)</u> , porgand, sibul, maisitärklis, rapsiõli, maitseained, till					
<b>Riisiroog kala ja tomatiga (K)</b>		200	250	250	300
<u>kalafilee(K)</u> , riis, purustatud tomat, sibul, küüslauk, maitseained					
<b>Tomatine riisi-köögiviljahautis</b>		200	250	250	300
riis, porgand, sibul, suvikõrvits, mais, purustatud tomat, ketšup					
<b>Küpsetatud kaalikas ja porgand meega</b>		100	120	150	150
kaalikas, porgand, mesi, maitseained					

	Vanus	7-9	10-12	13-15	16-19
R 02.02.24 <b>Talupojasupp, hapukoor (G,L)</b> sealiha, supikont, kartul, porgand, sibul, kaalikas, <u>odrakruup(G)</u> , rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline		200	250	300	300
<b>Kohupiimakreem kakaoga (L), moos</b> <u>kohupiimapasta maitsestatamata 3%(L)</u> , kakao, suhkur, <u>piim 2,5%(L)</u> , aedmarjamoos		120	120	150	150
<b>Puuvili</b>		100	100	100	100
<b><u>Piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi</u></b>		100	150	150	200
<b><u>Rukkileib(G), must vormileib(G), seemneleib(G), peenleib(G), sepik (G)</u></b>		20	20	30	40
Energia: 712 kcal Süsivesikud: 92,2 g Valgud: 30,1 g Rasvad: 27,3 g					
<b>Hakklisupp, hapukoor (L)</b> sea-ja veisehakkliha, sibul, porgand, kartul, marineeritud kurk, hernes, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline		200	250	300	300
<b>Peedi-hakklisupp läätsedega, hapukoor (L)</b> sea-ja veisehakkliha, kapsas, peet, porgand, läätsed, sibul, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline		200	250	300	300
<b>Kartuli-nuudlisupp sealihaga, hapukoor (G, L)</b> sealiha, supikont, kartul, porgand, mugulsibul, <u>nuudlid(G)</u> , rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline		200	250	300	300
<b>Köögiviljapüreesupp</b> kartul, porgand, sibul, kapsas, kaalikas, köögikoor 15%(LV), rapsiõli, maitseained		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