

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM
10. NÄDALA MENÜÜ

	Vanus	7-9	10-12	13-15	16-19
E 04.03.24 Hakkliha-koorekaste sea-ja veisehakkliha, köögikoor 15% (LV), riisijahu, sibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline		100	120	150	150
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 broileri kintsuliha, riis, porgand, hernes, sibul, mais, rapsiõli, maitseained		200	250	250	300
Magushapu sealiha sealiha, suvikõrvits, porru, porgand, purustatud tomat, tomatipasta, maisitärklis, rapsiõli, maitseained, maitseroheline		100	120	150	150
Kapsa-peedi-õunahautis kapsas, peet, õun, sibul, rapsiõli, maitseained		100	120	150	150
Tatrahautis ubadega tatar, valged oad tomatikastmes, porgand, sibul, rapsiõli		200	250	250	300
T 05.03.24 Azuu kanalihaga broileri kintsuliha, tomatipasta, marineeritud kurk, paprika, sibul, küüslauk, riisijahu, rapsiõli, maitseained, maitseroheline		100	120	150	150
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
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: 719 kcal Süsivesikud: 116,0 g Valgud: 24,2 g Rasvad: 21,0 g					
Ühepajatoit sealihaga sealiha, kartul, kaalikas, kapsas, sibul, porgand, rapsiõli		200	250	250	300
Singi-koorekaste keedusink, köögikoor 15% (LV), riisijahu, sibul, rapsiõli,		100	120	150	150
Värskekapsa-aedoahautis kapsas, aeduba, purustatud tomat, sibul, küüslauk, rapsiõli		100	120	150	150
Köögiviljaraguu kartul, kaalikas, kapsas, sibul, porgand, rapsiõli, maitseained		200	250	250	300

	Vanus	7-9	10-12	13-15	16-19
K 06.03.24 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: 721 kcal Süsivesikud: 101,0 g Valgud: 30,6 g Rasvad: 25,5 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-riisisupp		200	250	300	300
broilerikints, riis, porgand, paprika, sibul, rapsiõli, maitseained					
Köögiviljasupp punaste ubadega, hapukoor (L)		200	250	300	300
kartul, mugulsibul, porgand, punane uba, marineeritud kurk, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline					
N 07.03.24 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 <u>kuskuss (G)</u>		100	120	150	150
Hiina kapsas, lillkapsas, porgand, marineeritud kurk, 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: 693 kcal Süsivesikud: 85,0 g Valgud: 31,0 g Rasvad: 27,7 g					
Guljašš kalafileest (K)		100	120	150	150
<u>kalafilee(K)</u> , köögikoor 15% (LV), tomatipasta, sibul, maisitärklis					
Tuunikalapasta (K,G)		200	250	250	300
<u>tuunikala(K)</u> , <u>makaron(G)</u> , purustatud tomat, ketšup, porgand, paprika, sibul, küüslauk, rapsiõli, maitseained					
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 08.03.24 Kartuli-frikadellisupp (G,M,SR) sea-ja veisehakkliha, <u>muna(M)</u> , <u>kuivikupuru(G)</u> , kartul, porgand, sibul, rapsiõli, <u>juurseller(SR)</u> , köögiviljapuljong, maitseained, maitseroheline		250	250	300	300
Kirsikissell, vahukoor (L) kirsid, kartulitärklis, suhkur, vanillisuhkur, <u>köögikoor 31%(L)</u>		180	180	230	230
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> Energia: 713 kcal Süsivesikud: 111,0 g Valgud: 15,6 g Rasvad: 25,5 g		20	20	30	40
Värskekapsa-hakklihasupp läätsedega, hapukoor (L) sea-ja veisehakkliha, kapsas, porgand, kartul, läätsed, mugulsibul, <u>hapukoor 20%(L)</u> , rapsiõli, maitseained, maitseroheline		200	250	300	300
Rassolnik, hapukoor (L,G) sealiha, supikont, kartul, porgand, sibul, marineeritud kurk, <u>odrakruup(G)</u> , rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline		200	250	300	300
Kartuli-makaronisupp sealihaga, hapukoor (L,G) sealiha, supikont, kartul, porgand, sibul, <u>makaron(G)</u> , rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline		200	250	300	300
Suvikõrvitsapüreesupp (L) suvikõrvits, brokoli, kartul, köögikoor 15%(LV), <u>sulatatud juust 18%(L)</u> , 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