

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM

7. NÄDALA MENÜÜ

	Vanus	7-9	10-12	13-15	16-19
<b>E 12.02.24 Hakklihapada valgete ubadega</b>		100	120	150	150
sea-ja veisehakkliha, valge uba tomatikastmes, porgand, sibul, küüslauk, tomatipasta, maisitärklis, rapsiõli, maitseained					
<b>Keedetud makaron(G), keedetud tatar, keedetud riis</b>		100	120	150	150
<b>Hiina kapsas, porgand, kaalikas, marineeritud kõrvits, maitseroheline</b>		50	75	75	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: 751 kcal Süsivesikud: 109,0 g Valgud: 24,1 g Rasvad: 26,9 g					
<b>Sealiha sinepikastmes (S)</b>		100	120	150	150
sealiha, köögikoor 15%(LV), sinep(S), riisijahu, sibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline					
<b>Ühepajatoit kanalihaga</b>		200	250	250	300
broileri kintsuliha, kartul, kaalikas, kapsas, sibul, porgand, rapsiõli					
<b>Odrakruubi-köögiviljahautis (G)</b>		200	250	250	300
<u>odrakruup(G)</u> , porgand, kaalikas, hernes, sibul, rapsiõli					
<b>Hautatud lillkapsas, brokoli, porgand</b>		100	120	150	150
lillkapsas, brokoli, porgand, rapsiõli, maitseained					
<b>VASTLAPÄEV</b>					
<b>T 13.02.24 Hernesupp sealihaga (G)</b>		200	250	300	300
sealiha, suitsukont, hernes, <u>odrakruup(G)</u> , porgand, sibul, rapsiõli					
<b>Vastlakukkel (L,G)</b>		65	65	65	65
<u>nisujahu(G)</u> , suhkur, <u>rõõsk koor(L)</u> , margariin, pärm, maitseained					
<b>Puuvili</b>		100	100	100	100
<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: 723 kcal Süsivesikud: 98,0 g Valgud: 30,3 g Rasvad: 26,3 g					
<b>Kartuli-nuudlisupp sealihaga, hapukoor (L,G)</b>		200	250	300	300
sealiha, supikont, kartul, porgand, mugulsibul, <u>nuudlid(G)</u> , rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained					
<b>Peedi-haklihasupp, hapukoor (L)</b>		200	250	300	300
sea-ja veisehakkliha, kapsas, peet, porgand, kartul, sibul, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline					
<b>Haklihasupp, hapukoor (L)</b>		200	250	300	300
sea-ja veisehakkliha, sibul, porgand, kartul, marineeritud kurk, hernes, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline					
<b>Tomatine läätsesupp, hapukoor (L)</b>		200	250	300	300
läätsed, porgand, sibul, küüslauk, purustatud tomat, rapsiõli, porru, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline					

	Vanus	7-9	10-12	13-15	16-19
K 14.02.24 <b>Kana-köögiviljahautis</b>		100	120	150	150
broileri kintsuliha, porgand, suvikõrvits, porru, rapsiõli, maitseained, maitseroheline					
<b>Keedetud kartul, keedetud riis, keedetud bulgur(G)</b>		100	120	150	150
<b>Hiina kapsas, hapukapsas, porgand, mais, maitseroheline</b>		50	75	75	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>Rukkileib(G), must vormileib(G), seemneleib(G), peenleib(G), sepik (G)</b>		20	20	30	40
Energia: 728 kcal Süsivesikud: 106,0 g Valgud: 29,7 g Rasvad: 24,5 g					
<b>Guljašš sealihast</b>		100	120	150	150
sealiha, sibul, tomatipasta, riisijahu, köögikoor 15%(LV), rapsiõli, maitseained, maitseroheline					
<b>Tatra-peedihautis hakklihaga</b>		200	250	250	300
sea-ja veisehakkliha, tatar, peet, porgand, sibul, küüslauk,					
<b>Kuskuss köögiviljaga (G)</b>		200	250	250	300
kuskuss(G), porgand, hernes, sibul, mais, rapsiõli, maitseained					
<b>Hapukapsahautis tomatiga</b>		100	120	150	150
hapukapsas, porgand, sibul, tomatipasta, maitseained					
N 15.02.24 <b>Kala-köögiviljaroog tomatiga (K)</b>		100	120	150	150
<u>kalafilee(K)</u> , sibul, porgand, paprika, purustatud tomat, ketšup, maisitärklis, rapsiõli, maitseained, till					
<b>Keedetud kartul, keedetud riis, keedetud kuskuss(G)</b>		100	120	150	150
<b>Kapsas, keedetud peet, porgand, marineeritud kurk, maitseroheline</b>		50	75	75	100
<b>Kastmevalik salatile</b>		10	10	10	10
<b>Piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi</b>		100	150	150	200
<b>Rukkileib(G), must vormileib(G), seemneleib(G), peenleib(G), sepik (G)</b>		20	20	30	40
Energia: 687 kcal Süsivesikud: 95,0 g Valgud: 30,2 g Rasvad: 23,0 g					
<b>Küpsetatud kala koore-munakastmes (K,M)</b>		120	130	140	150
<u>kalafilee(K)</u> , köögikoor 15%(LV), <u>muna(M)</u> , mugulsibul, porgand, maisitärklis, rapsiõli, till, maitseained					
<b>Riisiroog kalaga (K)</b>		200	250	250	300
<u>kalafilee(K)</u> , riis, porgand, paprika, hernes, sibul, rapsiõli, till					
<b>Lillkapsa-tomatihautis aedubadega</b>		100	120	150	150
lillkapsas, purustatud tomat, aeduba, küüslauk, rapsiõli					
<b>Kartuli-nuikapsahautis</b>		200	250	250	300
kartul, nuikapsas, porgand, porru, rapsiõli, maitseained					

	Vanus	7-9	10-12	13-15	16-19
R 16.02.24 <b>Kurzeme strooganov</b> sealiha, köögikoor 15%(LV), sibul, marineeritud kurk, maisitärklis, maitseained		100	120	150	150
<b>Keedetud kartul, keedetud <u>makaron(G)</u>, keedetud riis</b>		100	120	150	150
<b>Hiina kapsas, nuikapsas, porgand, hernes, maitseroheline</b>		50	75	75	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: 774 kcal Süsivesikud: 110,0 g Valgud: 28,5 g Rasvad: 27,6 g					
<b>Tomatine singikaste</b> keedusink, sibul, tomatipasta, köögikoor 15%(LV), riisijahu, rapsiõli, maitseained		100	120	150	150
<b>Makaronid hakklihaga (G)</b> sea-ja veisehakkliha, <u>makaron(G)</u> , sibul, rapsiõli, maitseained		200	250	250	300
<b>Riisi-kikerhernehautis</b> riis, kikerhernes, sibul, paprika, rapsiõli, maitseained		200	250	250	300
<b>Köögivilja-läätseguljašš</b> kapsas, porgand, mugulsibul, küüslauk, punased läätsed, purustatud tomat, maitseained		100	120	150	150

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