

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM

8. NÄDALA MENÜÜ

	Vanus	7-9	10-12	13-15	16-19
E 19.02.24 Tomatine hakklihakaste sea-ja veisehakkliha, tomatipasta, köögikoor 15%(LV), riisijahu, sibul, rapsiõli, maitseained		100	120	150	150
Keedetud makaron (G), keedetud tatar, keedetud riis		100	120	150	150
Hiina kapsas, porgand, keedetud peet, hernes, maitseroheline		50	75	75	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: 710 kcal Süsivesikud: 98,0 g Valgud: 27,3 g Rasvad: 26,3 g					
Koorene kanakaste karriga broileri kintsuliha, köögikoor 15%(LV), maisitärklis, sibul, karripulber, rapsiõli, maitseained		100	120	150	150
Risoto sealihaga sealiha, riis, porgand, hernes, sibul, mais, rapsiõli, maitseained		200	250	250	300
Bulguri-hernehautis (G) <u>bulgur(G)</u> , hernes, sibul, küüslauk, porgand, rapsiõli, maitseained		200	250	250	300
Peedihautis õuntega peet, õun, köögikoor 15%(L), rapsiõli, maitseained		100	120	150	150
T 20.02.24 Kana-köögiviljavorm (L,M) broileri kintsuliha, suvikõrvits, porgand, porru, <u>juust(L)</u> , <u>muna(M)</u> , rapsiõli, köögikoor 15% (LV), maitseained, maitseroheline		100	120	150	150
Keedetud kartul, keedetud riis, keedetud bulgur (G)		100	120	150	150
Kapsas, kaalikas, porgand, mais, maitseroheline		50	75	75	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: 770 kcal Süsivesikud: 115,0 g Valgud: 31,2 g Rasvad: 24,8 g					
Makaronid singiga (G) keedusink, <u>makaron(G)</u> , sibul, rapsiõli, maitseained		200	250	250	300
Hautatud sealiha aedubadega tomatikastmes sealiha, aeduba, paprika, mais, sibul, küüslauk, tomatipasta, maisitärklis, rapsiõli, maitseained		100	120	150	150
Tatra-värskekapsapada kikerhernega tatar, kapsas, kikerhernes, porgand, sibul, rapsiõli, maitseained		200	250	250	300
Hautatud hernes ja porgand koorekastmes porgand, hernes, köögikoor 15%(L), rapsiõli, maisitärklis, maitseained		100	120	150	150

	Vanus	7-9	10-12	13-15	16-19
K 21.02.24 Värskekapsasupp nuudlitega, hapukoor (L,G)		200	250	300	300
sealiha, supikont, kapsas, porgand, kartul, <u>nuudlid(G)</u> , sibul, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline					
Kohupiima-banaanivaht moosiga (L)		120	120	150	150
<u>kohupiimapasta 3%(L)</u> , <u>köögikoor 31%(L)</u> , banaan, 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: 732 kcal Süsivesikud: 110,0 g Valgud: 29,7 g Rasvad: 24,2 g					
Hakkliha-köögiviljasupp, hapukoor (L)		200	250	300	300
sea- ja veisehakkliha, lillkapsas, porgand, kartul, hernes, paprika, sibul, rapsiõli, <u>hapukoor 20%</u> , maitseained					
Minestrone supp, 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					
Rassolnik, hapukoor (L,G)		200	250	300	300
sealiha, supikont, kartul, porgand, sibul, marineeritud kurk, <u>odrakruup(G)</u> , rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained					
Kõrvitsapüreesupp (L)		200	250	300	300
kõrvits, porgand, mugulsibul, küüslauk, kartul, <u>juust(L)</u> , sidrun, köögikoor 15%(LV), rapsiõli, maitseained					
N 22.02.24 Kala-tomativormiroog (K)		100	120	150	150
<u>kalafilee(K)</u> , tomat, sibul, köögikoor 15% (LV), rapsiõli, maisitärklis, maitseained, till					
Keedetud kartul, keedetud riis, keedetud kuskuss (G)		100	120	150	150
Hiina kapsas, porgand, keedetud peet, marineeritud kõrvits, maitseroheline		50	75	75	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: 709 kcal Süsivesikud: 101,0 g Valgud: 26,0 g Rasvad: 24,6 g					
Küpsetatud kala koore-sinepikastmes (K,S)		100	120	150	150
<u>kalafilee(K)</u> , köögikoor 15%(LV), <u>sinep(S)</u> , porgand, sibul, maisitärklis, rapsiõli, maitseained, till					
Pilaff kalafileega (K)		200	250	250	300
<u>kalafilee(K)</u> , riis, sibul, porgand, tomatipasta, rapsiõli, maitseained					
Köögiviljarisoto		200	250	250	300
riis, porgand, mais, hernes, sibul, rapsiõli, maitseained					
Värskekapsa-porgandi-maisihautis		100	120	150	150
kapsas, porgand, mais, sibul, rapsiõli, maitseained					

	Vanus	7-9	10-12	13-15	16-19
R 23.02.24 Hapukapsaborš, hapukoor (L) sealiha, supikont, hapukapsas, peet, kartul, porgand, sibul, tomatipasta, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline		200	250	300	300
Marjakissell, vahukoor (L) marjasegu, suhkur, vanillisuhkur, kartulitärklis, <u>köögikoor 31%(L)</u>		200	200	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: 705 kcal Süsivesikud: 104,0 g Valgud: 20,4 g Rasvad: 26,2 g		20	20	30	40
Talupojasupp, hapukoor (L,G) sealiha, supikont, kartul, porgand, sibul, kaalikas, <u>odrakruup(G)</u> , rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline		200	250	300	300
Hakklihasupp valgete ubadega, hapukoor (L) sea-ja veisehakkliha, kartul, porgand, sibul, kapsas, valge uba tomatikastmes, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained		200	250	300	300
Hakklihasupp, hapukoor (L) sea-ja veisehakkliha, sibul, porgand, kartul, marineeritud kurk, hernes, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline		200	250	300	300
Kartuli-kruubisupp marineeritud kurgiga, hapukoor (G,L) kartul, porgand, sibul, marineeritud kurk, <u>odrakruup(G)</u> , 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