

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM
11. NÄDALA MENÜÜ

| | Vanus | 7-9 | 10-12 | 13-15 | 16-19 |
|--|-------|-----|-------|-------|-------|
| E 11.03.24 Bolognese kaste | | 100 | 120 | 150 | 150 |
| sea-ja veisehakkliha, sibul, porgand, paprika, purustatud tomat, ketšup, rapsiõli, maisitärklis, maitseained, maitseroheline | | | | | |
| Keedetud makaron(G), keedetud tatar, keedetud riis | | 100 | 120 | 150 | 150 |
| Kapsas, kaalikas, keedetud peet, 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: 740 kcal Süsivesikud: 108,0 g Valgud: 25,6 g Rasvad: 25,5 g | | | | | |
| Kanakaste porgandi ja ubadega | | 100 | 120 | 150 | 150 |
| broileri kintsuliha, porgand, aeduba, köögikoor 15%(LV), riisijahu, sibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline | | | | | |
| Odrakruubi-sealihapada (G) | | 200 | 250 | 250 | 300 |
| sealiha, <u>odrakruup(G)</u> , porgand, kaalikas, mugulsibul, rapsiõli | | | | | |
| Hautatud porgand ja hernes koorekastmes | | 100 | 120 | 150 | 150 |
| porgand, hernes, köögikoor 15%(L), maisitärklis, rapsiõli | | | | | |
| Tatra-värskekapsapada kikerhernega | | 200 | 250 | 250 | 300 |
| tatar, kapsas, kikerhernes, porgand, sibul, küüslauk, rapsiõli | | | | | |
| T 12.03.24 Strooganov kanalihast | | 100 | 120 | 150 | 150 |
| broileri kintsuliha, köögikoor 15%(LV), maisitärklis, sibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline | | | | | |
| Keedetud kartul, keedetud bulgur(G), keedetud riis | | 100 | 120 | 150 | 150 |
| Hiina kapsas, porgand, valge redis, punane uba, 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: 726 kcal Süsivesikud: 100,0 g Valgud: 25,9 g Rasvad: 27,5 g | | | | | |
| Sealiha punases kastmes | | 100 | 120 | 150 | 150 |
| sealiha, sibul, tomatipasta, marineeritud kurk, maisitärklis, küüslauk, rapsiõli, maitseained, maitseroheline | | | | | |
| Pastaroog singiga (G) | | 200 | 250 | 250 | 300 |
| keedusink, <u>makaron(G)</u> , sibul, porgand, paprika, rapsiõli | | | | | |
| Pilaff ubadega | | 200 | 250 | 250 | 300 |
| riis, sibul, porgand, valge uba tomatikastmes, tomatipasta | | | | | |
| Mesised ahjuköögiviljad | | 100 | 120 | 150 | 150 |
| porgand, kaalikas, suvikõrvits, küüslauk, mesi, maitseained | | | | | |

| | Vanus | 7-9 | 10-12 | 13-15 | 16-19 |
|--|-------|-----|-------|-------|-------|
| K 13.03.24 Guljašš sealihast | | 100 | 120 | 150 | 150 |
| sealiha, sibul, tomatipasta, riisijahu, köögikoor 15%(LV), rapsiõli, maitseained, maitseroheline | | | | | |
| Keedetud kartul, keedetud makaron(G), keedetud riis | | 100 | 120 | 150 | 150 |
| Kapsas, porgand, kaalikas, marineeritud kurk, 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: 718 kcal Süsivesikud: 104,0 g Valgud: 27,8 g Rasvad: 24,9 g | | | | | |
| Koorene kanahautis kapsaga (SR) | | 100 | 120 | 150 | 150 |
| broileri kintsuliha, kapsas, <u>varsseller(SR)</u> , köögikoor15%(LV), rapsiõli, maitseained | | | | | |
| Riisi-hakkliahautis | | 200 | 250 | 250 | 300 |
| sea-ja veisehakkliha, riis, porgand, sibul, küüslauk, purustatud tomat, ketsup, rapsiõli, maitseained | | | | | |
| Hautatud köögivili | | 200 | 250 | 250 | 300 |
| kartul, porgand, mugulsibul, hernes, mais, paprika, rapsiõli, maitseained, maitseroheline | | | | | |
| Lillkapsa-tomatihautis | | 100 | 120 | 150 | 150 |
| lillkapsas, purustatud tomat, küüslauk, rapsiõli, maitseained | | | | | |
| N 14.03.24 Kana-köögiviljavorm (L,M) | | 100 | 120 | 150 | 150 |
| broileri kintsuliha, suvikõrvits, porgand, porru, <u>juust(L)</u> , <u>muna(M)</u> , rapsiõli, köögikoor 15% (LV), maitseained | | | | | |
| Keedetud kartul, keedetud riis, keedetud kuskuss(G) | | 100 | 120 | 150 | 150 |
| Hiina kapsas, keedetud peet, hapukapsas, mais, 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: 698 kcal Süsivesikud: 89,1 g Valgud: 31,2 g Rasvad: 26,3 g | | | | | |
| Tomatine hakklihakaste | | 100 | 120 | 150 | 150 |
| sea-ja veisehakkliha, sibul, tomatipasta, köögikoor 15%(LV), riisijahu, rapsiõli, maitseained | | | | | |
| Tatrapada singiga | | 200 | 250 | 250 | 300 |
| tatar, keedusink, porgand, sibul, rapsiõli, maitseained | | | | | |
| Kuskuss köögiviljaga (G) | | 200 | 250 | 250 | 300 |
| <u>kuskuss(G)</u> , porgand, hernes, sibul, mais, rapsiõli, maitseained | | | | | |
| Peedihautis õuntega | | 100 | 120 | 150 | 150 |
| peet, õun, köögikoor 15%(LV), maisitärklis, rapsiõli, maitseained | | | | | |

| | Vanus | 7-9 | 10-12 | 13-15 | 16-19 |
|---|-------|-----|-------|-------|-------|
| R 15.03.24 Tomatisupp kalaga, hapukoor (K,G,L) <u>kalafilee(K)</u> , purustatud tomat, sibul, küüslauk, <u>bulgur(G)</u> , porgand, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, till | | 250 | 250 | 300 | 300 |
| Marja-odrajahuvaht, piim (G,L) marjasegu, <u>odrajahu(G)</u> , suhkur, <u>piim 2,5%(L)</u> | | 200 | 200 | 250 | 250 |
| Puuvili | | 100 | 100 | 100 | 100 |
| <u>Piim 2,5%(L)</u> , <u>keefir 2,5%(L)</u> , vesi | | 100 | 150 | 150 | 200 |
| <u>Rukkileib(G)</u> , <u>must vormileib(G)</u> , <u>seemneleib(G)</u> , <u>peenleib(G)</u> , <u>sepik (G)</u> | | 20 | 20 | 30 | 40 |
| Energia: 732 kcal Süsivesikud: 115,0 g Valgud: 29,9 g Rasvad: 20,4 g | | | | | |
| Kuldne kalasupp, hapukoor (K,L) <u>kalafilee(K)</u> , kartul, suvikõrvits, tomat, sibul, porru, küüslauk, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, till | | 250 | 250 | 300 | 300 |
| Kala-kartulisupp, hapukoor (K,L) <u>kalafilee(K)</u> , kartul, porgand, sibul, porru, küüslauk, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline | | 250 | 250 | 300 | 300 |
| Koorene kalasupp (K) <u>kalafilee(K)</u> , kartul, porgand, sibul, köögikoor 15%(LV), rapsiõli, maitseained, maitseroheline | | 250 | 250 | 300 | 300 |
| Bulguri-tomatisupp läätsedega, hapukoor (L,G) <u>bulgur(G)</u> , läätsed, porgand, sibul, purustatud tomat, 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