

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM

13. NÄDALA MENÜÜ

| | Vanus | 7-9 | 10-12 | 13-15 | 16-19 |
|--|-------|-----|-------|-------|-------|
| E 25.03.24 Hakkliha-köögiviljapajaroog | | 100 | 120 | 150 | 150 |
| sea-ja veisehakkliha, purustatud tomat, porgand, ketšup, porru, maisitärklis, rapsiõli, maitseained | | | | | |
| Keedetud makaron(G), keedetud tatar, keedetud riis | | 100 | 120 | 150 | 150 |
| Kapsas, porgand, keedetud peet, mais, 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: 728 kcal Süsivesikud: 99,0 g Valgud: 29,8 g Rasvad: 26,3 g | | | | | |
| Kurzeme strooganov | | 100 | 120 | 150 | 150 |
| sealiha, köögikoor 15%(LV), sibul, marineeritud kurk, maisitärklis | | | | | |
| Tatrapada kanalihaga | | 200 | 250 | 250 | 300 |
| broileri kintsuliha, tatar, sibul, porgand, mais, rapsiõli, maitseained | | | | | |
| Bulguri-hernehautis (G) | | 200 | 250 | 250 | 300 |
| <u>bulgur(G)</u> , hernes, sibul, küüslauk, porgand, rapsiõli, maitseained | | | | | |
| Kikerherne-porgandikarri | | 100 | 120 | 150 | 150 |
| kikerhernes, porgand, sibul, köögikoor 15%(LV), karripulber | | | | | |
| T 26.03.24 Kanakaste porgandi ja ubadega | | 100 | 120 | 150 | 150 |
| broileri kintsuliha, porgand, aeduba, köögikoor 15%(LV), riisijahu, sibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline | | | | | |
| Keedetud kartul, keedetud riis, keedetud bulgur(G) | | 100 | 120 | 150 | 150 |
| Punane kapsas, kaalikas, porgand, 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: 712 kcal Süsivesikud: 110,0 g Valgud: 24,1 g Rasvad: 23,4 g | | | | | |
| Tomatine hakklihakaste | | 100 | 120 | 150 | 150 |
| sea-ja veisehakkliha, sibul, tomatipasta, köögikoor 15%(LV), riisijahu, rapsiõli, maitseained | | | | | |
| Makaronid singi ja munaga (G,M) | | 200 | 250 | 250 | 300 |
| keedusink, makaron(G), mugulsibul, köögikoor 15%(LV), muna(M) | | | | | |
| Köögiviljaraguu | | 200 | 250 | 250 | 300 |
| kartul, kaalikas, kapsas, mugulsibul, porgand, rapsiõli, maitseained | | | | | |
| Tomatine oahautis | | 100 | 120 | 150 | 150 |
| punane uba, sibul, porgand, purustatud tomat, maisitärklis, rapsiõli | | | | | |

| | Vanus | 7-9 | 10-12 | 13-15 | 16-19 |
|---|-------|-----|-------|-------|-------|
| K 27.03.24 Magushapu sealiha | | 100 | 120 | 150 | 150 |
| sealiha, suvikõrvits, porru, porgand, purustatud tomat, tomatipasta, maisitärklis, rapsiõli, maitseained | | | | | |
| Keedetud kartul, keedetud makaron(G), keedetud riis | | 100 | 120 | 150 | 150 |
| Hiina kapsas, porgand, nuikapsas, 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: 764 kcal Süsivesikud: 109,0 g Valgud: 27,8 g Rasvad: 26,7 g | | | | | |
| Hautatud kanaliha köögivilja ja kikerhernega | | 100 | 120 | 150 | 150 |
| broileri kintsuliha, kikerhernes, porgand, kapsas, mugulsibul | | | | | |
| Singi-koorekaste | | 100 | 120 | 150 | 150 |
| keedusink, köögikoor 15% (LV), riisijahu, sibul, rapsiõli | | | | | |
| Hautatud köögivilja koorekastmes | | 100 | 120 | 150 | 150 |
| porgand, hernes, lillkapsas, köögikoor 15%(LV), maisitärklis | | | | | |
| Tatra-peedihautis | | 200 | 250 | 250 | 300 |
| tatar, peet, porgand, sibul, küüslauk, rapsiõli, maitseained | | | | | |
| N 28.03.24 Peedi-hakklihasupp läätседega, hapukoor (L) | | 200 | 250 | 300 | 300 |
| sea-ja veisehakkliha, kapsas, peet, porgand, läätsed, sibul, rapsiõli, hapukoor 20%(L), maitseained, maitseroheline | | | | | |
| Kohupiima-banaanivaht moosiga (L) | | 120 | 120 | 150 | 150 |
| kohupiimapasta 3%(L), köögikoor 31%(L), 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: 751 kcal Süsivesikud: 104,0 g Valgud: 29,4 g Rasvad: 26,9 g | | | | | |
| Hakklihasupp, hapukoor (L) | | 200 | 250 | 300 | 300 |
| sea-ja veisehakkliha, sibul, porgand, kartul, marineeritud kurk, hernes, rapsiõli, hapukoor 20%(L), maitseained, maitseroheline | | | | | |
| Talupojasupp, hapukoor (G,L) | | 200 | 250 | 300 | 300 |
| sealiha, supikont, kartul, porgand, sibul, kaalikas, odrakruup(G), rapsiõli, hapukoor 20%(L), maitseained, maitseroheline | | | | | |
| Kartuli-nuudlisupp sealihaga, hapukoor (G, L) | | 200 | 250 | 300 | 300 |
| sealiha, supikont, kartul, porgand, mugulsibul, nuudlid(G), rapsiõli, hapukoor 20%(L), maitseained, maitseroheline | | | | | |
| Köögiviljapüreesupp | | 200 | 250 | 300 | 300 |
| kartul, porgand, sibul, kapsas, kaalikas, köögikoor 15%(LV) | | | | | |

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.
Allergeenid on menüüs allakriipsutatud. Toidu(aine) nimetuse järel sulgudes
G - gluteen; L - laktoos; K - kala; M - muna; S - sinep; SR - seller

(LV) - laktoosivaba