

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM
14. NÄDALA MENÜÜ

	Vanus	7-9	10-12	13-15	16-19
E 01.04.24 Singi-koorekaste		100	120	150	150
keedusink, köögikoor 15% (LV), riisijahu, mugulsibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline					
Keedetud makaron(G), keedetud tatar, keedetud riis		100	120	150	150
Kapsas, porgand, valge redis, marineeritud kõrvits, 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: 709 kcal Süsivesikud: 103,0 g Valgud: 26,4 g Rasvad: 23,7 g					
Kanahautis porgandiga		100	120	150	150
broileri kintsuliha, porgand, porru, purustatud tomat, tomatipasta, maisitärklis, küüslauk, maitseained					
Risoto sealihaga		200	250	250	300
sealiha, riis, porgand, hernes, sibul, mais, rapsiõli, maitseained					
Riisi-köögiviljahautis ubadega		200	250	250	300
riis, punane uba, porgand, sibul, purustatud tomat, rapsiõli					
Hautatud porgand ja kaalikas koorekastmes		100	120	150	150
kaalikas, porgand, köögikoor 15%(LV), maisitärklis, rapsiõli					
T 02.04.24 Värskekapsa-hakkliahautis		100	120	150	150
sea-ja veisehakkliha, kapsas, sibul, rapsiõli, maitseained					
Keedetud kartul, keedetud riis, keedetud bulgur(G)		100	120	150	150
Hiina kapsas, keedetud peet, porgand, kikerhernes, 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: 731 kcal Süsivesikud: 107,0 g Valgud: 26,9 g Rasvad: 26,9 g					
Strooganov kanalihast		100	120	150	150
broileri kintsuliha, köögikoor 15%(LV), maisitärklis, sibul, rapsiõli					
Kartuli-kruubipuder sealihaga (G)		200	250	250	300
sealiha, kartul, odrakruup(G), sibul, rapsiõli, maitseained					
Kikerherne-lillkapsakarri		100	120	150	150
kikerhernes, lillkapsas, porgand, mugulsibul, köögikoor 15%(LV), rapsiõli, karripulber					
Hautatud köögivili		200	200	250	300
kartul, porgand, sibul, hernes, mais, rapsiõli, maitseained					

	Vanus	7-9	10-12	13-15	16-19
K 03.04.24 Seljanka, hapukoor (L)		200	250	300	300
sealiha, poolsuitsuvorst, keeduvorst, suitsukont, kartul, marineeritud kurk, tomatipasta, sibul, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u>					
Puuviljatarretis, vahukoor (L)		130	130	150	150
virsiku- ja kirsikompott, suhkur, želatiin, <u>köögikoor 31%(L)</u>					
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: 729 kcal Süsivesikud: 94,2 g Valgud: 23,3 g Rasvad: 31,4 g					
Hapukapsasupp, hapukoor (L,G)		200	250	300	300
sealiha, supikont, hapukapsas, porgand, sibul, <u>odrakruup(G)</u> , rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained					
Läätsesupp sealihaga, hapukoor (L)		200	250	300	300
sealiha, supikont, läätsed, kartul, porgand, mugulsibul, porru, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline					
Hakkliha-köögiviljasupp, hapukoor (L)		200	250	300	300
sea-ja veisehakkliha, lillkapsas, porgand, kartul, hernes, paprika, sibul, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline					
Hapukapsa-tomatisupp kartuliga, hapukoor (L)		200	250	300	300
hapukapsas, porgand, sibul, kartul, tomatipasta, <u>hapukoor 20%(L)</u>					
N 04.04.24 Küpsetatud kala koorekastmes (K)		100	120	150	150
<u>kalafilee(K)</u> , mugulsibul, marineeritud kurk, köögikoor 15% (LV), maisitärklis, maitseained, till					
Keedetud kartul, keedetud riis, keedetud kuskuss (G)		100	120	150	150
Hiina kapsas, keedetud peet, nuikapsas, marineeritud kurk, maitseroheline		50	75	75	100
Kastmevalik salatile		10	10	10	10
<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: 673 kcal Süsivesikud: 90,0 g Valgud: 28,3 g Rasvad: 24,6 g					
Kala-tomativormiroog (K)		100	120	150	150
<u>kalafilee(K)</u> , tomat, mugulsibul, köögikoor 15% (LV), rapsiõli, maisitärklis, maitseained, till					
Kala-kartulivorm (K,M,L)		200	200	250	300
<u>kalafilee(K)</u> , kartul, sibul, köögikoor 15% (LV), <u>muna(M)</u> , <u>juust(L)</u> , maisitärklis, rapsiõli, till, maitseained					
Tatrapada köögiviljaga		200	200	250	300
tatar, porgand, sibul, hernes, purustatud tomat, rapsiõli					
Ürdsed ahjuköögiviljad		100	120	150	150
kaalikas, porgand, peet, sibul, küüslauk, rapsiõli, maitseained					

	Vanus	7-9	10-12	13-15	16-19
R 05.04.24 Peedisupp sealiha ja munaga, hapukoor (M,L) sealiha, supikont, peet, kartul, sibul, tomatipasta, <u>muna(M)</u> , rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline		200	250	300	300
Magus riisipuder kisselliga (L) <u>piim 2,5%(L)</u> , pudruriis, <u>või(L)</u> , suhkur, kirsimahl, kartulitärklis		230	230	280	280
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: 742 kcal Süsivesikud: 120,0 g Valgud: 23,4 g Rasvad: 20,7 g					
Külasupp, hapukoor (G,L) sealiha, supikont, kartul, porgand, kapsas, mugulsibul, <u>odrakruup(G)</u> , tomatipasta, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained		200	250	300	300
Kaalika püreesupp kanalihaga (L) kanakints, kaalikas, kartul, köögikoor 15%(LV), <u>sulatatud juust(L)</u> , rapsiõli, maitseained, maitseroheline		200	250	300	300
Kana-kartuli-riisipuder, hapukoor (L,SR) broilerikints, kartul, porgand, mugulsibul, <u>juurseller(SR)</u> , riis, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained		200	250	300	300
Peedisupp marineeritud kurgiga, hapukoor (L) peet, kapsas, porgand, kartul, marineeritud kurk, mugulsibul, tomatipasta, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , 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