

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM
15. NÄDALA MENÜÜ

	Vanus	7-9	10-12	13-15	16-19
E 08.04.24 Hakklihakaste läätsedega sea-ja veisehakkliha, läätsed, <u>köögikoor 15%(LV)</u> , riisijahu, sibul, rapsiõli, maitseained		100	120	150	150
Keedetud makaron(G), keedetud tatar, keedetud riis		100	120	150	150
Hiina kapsas, porgand, nuikapsas, 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: 745 kcal Süsivesikud: 102,0 g Valgud: 26,6 g Rasvad: 27,7 g					
Pajaroog kanalihast porgandi ja brokoliga broileri kintsuliha, porgand, brokoli, sibul, paprika, rapsiõli		100	120	150	150
Pilaff sealihaga sealiha, riis, sibul, porgand, paprika, tomatipasta, rapsiõli		200	250	250	300
Riisi-kikerhernehautis riis, kikerhernes, sibul, paprika, rapsiõli, maitseained		200	250	250	300
Hautatud lillkapsas, brokoli, porgand lillkapsas, brokoli, porgand, rapsiõli, maitseained		100	120	150	150
T 09.04.24 Kurzeme strooganov sealiha, köögikoor 15%(LV), sibul, marineeritud kurk, maisitärklis		100	120	150	150
Keedetud kartul, keedetud makaron(G), keedetud riis		100	120	150	150
Kapsas, porgand, kaalikas, hernes, 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: 756 kcal Süsivesikud: 105,0 g Valgud: 29,7 g Rasvad: 27,5 g					
Tomatine singikaste keedusink, sibul, tomatipasta, köögikoor 15%(LV), riisijahu, rapsiõli, maitseained		100	120	150	150
Ühepajatoit hakkliha ja ubadega sea-ja veisehakkliha, kartul, porgand, kapsas, valge uba tomat, sibul, küüslauk, rapsiõli, maitseained		200	250	250	300
Odrakruubi-köögiviljahautis (G) <u>odrakruup(G)</u> , porgand, kaalikas, hernes, sibul, rapsiõli		200	250	250	300
Köögivilja-läätseguljašš kapsas, porgand, mugulsibul, küüslauk, punased läätsed, purustatud tomat, maitseained		100	120	150	150

	Vanus	7-9	10-12	13-15	16-19
K 10.04.24 Kana-köögiviljahautis broileri kintsuliha, porgand, suvikõrvits, porru, rapsiõli, maitseained, maitseroheline		100	120	150	150
Keedetud kartul, keedetud riis, keedetud bulgur(G)		100	120	150	150
Hiina kapsas, hapukapsas, porgand, mais, maitseroheline		50	75	75	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> Energia: 728 kcal Süsivesikud: 106,0 g Valgud: 29,7 g Rasvad: 24,5 g		20	20	30	40
Sealiha sinepikastmes (S) sealiha, köögikoor 15%(LV), <u>sinep(S)</u> , riisijahu, sibul, rapsiõli, maitseained		100	120	150	150
Tatra-peedihautis hakklihaga sea-ja veisehakkliha, tatar, peet, porgand, mugulsibul, küüslauk, rapsiõli, maitseained		200	250	250	300
Kuskuss köögiviljaga (G) <u>kuskuss(G)</u> , porgand, hernes, sibul, mais, rapsiõli, maitseained		200	250	250	300
Hapukapsahautis tomatiga hapukapsas, porgand, sibul, tomatipasta, maitseained		100	120	150	150
N 11.04.24 Kala-köögiviljaroog tomatiga (K) <u>kalafilee(K)</u> , sibul, porgand, paprika, purustatud tomat, ketšup, maisitärklis, rapsiõli, maitseained, till		100	120	150	150
Keedetud kartul, keedetud riis, keedetud kuskuss(G)		100	120	150	150
Kapsas, keedetud peet, porgand, marineeritud kurk, 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> Energia: 687 kcal Süsivesikud: 95,0 g Valgud: 30,2 g Rasvad: 23,0 g		20	20	30	40
Küpsetatud kala koore-munakastmes (K,M) <u>kalafilee(K)</u> , köögikoor 15%(LV), <u>muna(M)</u> , mugulsibul, porgand, maisitärklis, rapsiõli, till, maitseained		100	120	150	150
Riisiroog kalaga (K) <u>kalafilee(K)</u> , riis, porgand, paprika, hernes, sibul, rapsiõli, till		200	250	250	300
Lillkapsa-tomatihautis aedubadega lillkapsas, purustatud tomat, aeduba, küüslauk, rapsiõli		100	120	150	150
Mesised ahjuköögiviljad porgand, kaalikas, suvikõrvits, küüslauk, mesi, maitseained		100	120	150	150

	Vanus	7-9	10-12	13-15	16-19
R 12.04.24 Hernesupp sealihaga (G)		200	250	300	300
sealiha, suitsukont, hernes, <u>odrakruup(G)</u> , porgand, sibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline					
Kohupiimavorm, kissell (G,L,M)		200	200	250	250
<u>kohupiimapasta 3%(L)</u> , <u>hapukoor 20%(L)</u> , <u>muna(M)</u> , suhkur, <u>manna(G)</u> , <u>või(L)</u> , <u>riivsai(G)</u> , kirsimahli, kartulitärklis					
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: 771 kcal Süsivesikud: 116,0 g Valgud: 33,4 g Rasvad: 22,1 g					
Kartuli-nuudlisupp sealihaga, hapukoor (L,G)		200	250	300	300
sealiha, supikont, kartul, porgand, mugulsibul, <u>nuudlid(G)</u> , rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained					
Hakklihasupp, hapukoor (L)		200	250	300	300
sea-ja veisehakkliha, sibul, porgand, kartul, marineeritud kurk, hernes, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline					
Tomati-riisipupp hakklihaga, hapukoor (L)		200	250	300	300
sea-ja veisehakkliha, riis, porgand, kartul, purustatud tomat, porru, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline					
Kartuli-riisipupp tomatiga, hapukoor (L)		200	250	300	300
kartul, porgand, sibul, riis, tomat, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline					

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