

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM  
16. NÄDALA MENÜÜ

	Vanus	7-9	10-12	13-15	16-19
E 15.04.24 <b>Tomatine hakklihakaste</b> sea-ja veisehakkliha, tomatipasta, köögikoor 15%(LV), riisijahu, sibul, rapsiõli, maitseained		100	120	150	150
<b>Keedetud makaron (G), keedetud tatar, keedetud riis</b>		100	120	150	150
<b>Kapsas, porgand, keedetud peet, kikerhernes, maitseroheline</b>		50	75	75	100
<b>Kastmevalik salatile</b>		10	10	10	10
<b>Tee sidruniga, piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi</b>		100	150	150	200
<b><u>Rukkileib(G), must vormileib(G), seemneleib(G), peenleib(G), sepik(G)</u></b>		20	20	30	40
Energia: 706 kcal Süsivesikud: 100,0 g Valgud: 26,6 g Rasvad: 25,3 g					
<b>Koorene kanakaste karriga</b> broileri kintsuliha, köögikoor 15%(LV), maisitärklis, sibul, karripulber, rapsiõli, maitseained		100	120	150	150
<b>Risoto sealihaga</b> sealiha, riis, porgand, hernes, sibul, mais, rapsiõli, maitseained		200	250	250	300
<b>Tatra-värskekapsapada kikerhernega</b> tatar, kapsas, kikerhernes, porgand, sibul, rapsiõli, maitseained		200	250	250	300
<b>Peedihautis õuntega</b> peet, õun, köögikoor 15%(L), rapsiõli, maitseained		100	120	150	150
T 16.04.24 <b>Hautatud sealiha porgandiga koorekastmes</b> sealiha, porgand, sibul, köögikoor 15% (LV), riisijahu, rapsiõli, maitseained, maitseroheline		100	120	150	150
<b>Keedetud kartul, keedetud riis, keedetud bulgur (G)</b>		100	120	150	150
<b>Hiina kapsas, kaalikas, porgand, mais, maitseroheline</b>		50	75	75	100
<b>Kastmevalik salatile</b>		10	10	10	10
<b>Puuvili</b>		100	100	100	100
<b><u>Piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi</u></b>		100	150	150	200
<b><u>Rukkileib(G), must vormileib(G), seemneleib(G), peenleib(G), sepik (G)</u></b>		20	20	30	40
Energia: 743 kcal Süsivesikud: 108,0 g Valgud: 28,0 g Rasvad: 25,7 g					
<b>Makaronid singiga (G)</b> keedusink, makaron(G), sibul, rapsiõli, maitseained		200	250	250	300
<b>Kana-köögiviljavorm (L,M)</b> broileri kintsuliha, suvikõrvits, porgand, porru, juust(L), muna(M), rapsiõli, köögikoor 15% (LV), maitseained, maitseroheline		100	120	150	150
<b>Bulguri-hernehautis (G)</b> <u>bulgur(G)</u> , hernes, sibul, küüslauk, porgand, rapsiõli, maitseained		200	250	250	300
<b>Värskekapsa-porgandi-maisihautis</b> kapsas, porgand, mais, sibul, rapsiõli, maitseained		100	120	150	150

	Vanus	7-9	10-12	13-15	16-19
<b>K 17.04.24 Rassolnik, hapukoor (L,G)</b>		200	250	300	300
sealiha, supikont, kartul, porgand, sibul, marineeritud kurk, <u>odrakruup(G)</u> , rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained					
<b>Kohupiima-leivavaht, moos (G,L)</b>		120	120	150	150
<u>kohupiim 0,1%(L)</u> , <u>köögikoor 31%(L)</u> , <u>riivleib(G)</u> , suhkur, vanillisuhkur, aedmarjamoos					
<b>Puuvili</b>		100	100	100	100
<b>Piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi</b>		100	150	150	200
<b><u>Rukkileib(G), must vormileib(G), seemneleib(G), peenleib(G), sepik(G)</u></b>		20	20	30	40
Energia: 740 kcal Süsivesikud: 104,0 g Valgud: 28,6 g Rasvad: 26,1 g					
<b>Värskekapsasupp nuudlitega, hapukoor (L,G)</b>		200	250	300	300
sealiha, supikont, kapsas, porgand, kartul, <u>nuudlid(G)</u> , sibul, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline					
<b>Hakkliha-köögiviljasupp, hapukoor (L)</b>		200	250	300	300
sea- ja veisehakkliha, lillkapsas, porgand, kartul, hernes, paprika, sibul, rapsiõli, <u>hapukoor 20%</u> , maitseained					
<b>Minestrone supp, hapukoor (L,G)</b>		200	250	300	300
sea- ja veisehakkliha, <u>makaron(G)</u> , kartul, porgand, hernes, sibul, tomatipasta, <u>hapukoor 20%(L)</u> , rapsiõli, maitseained					
<b>Kõrvitsapüreesupp (L)</b>		200	250	300	300
kõrvits, porgand, mugulsibul, küüslauk, kartul, <u>juust(L)</u> , sidrun, köögikoor 15%(LV), rapsiõli, maitseained					
<b>N 18.04.24 Küpsetatud kala koore-sinepikastmes (K,S)</b>		100	120	150	150
<u>kalafilee(K)</u> , köögikoor 15%(LV), <u>sinep(S)</u> , porgand, sibul, maisitärklis, rapsiõli, maitseained, till					
<b>Keedetud kartul, keedetud riis, keedetud kuskuss (G)</b>		100	120	150	150
<b>Hiina kapsas, porgand, keedetud peet, marineeritud kõrvits, maitseroheline</b>		50	75	75	100
<b>Kastmevalik salatile</b>		10	10	10	10
<b>Piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi</b>		100	150	150	200
<b><u>Rukkileib(G), must vormileib(G), seemneleib(G), peenleib(G), sepik (G)</u></b>		20	20	30	40
Energia: 700 kcal Süsivesikud: 103,0 g Valgud: 27,4 g Rasvad: 22,0 g					
<b>Kala-tomativormiroog (K)</b>		100	120	150	150
<u>kalafilee(K)</u> , tomat, sibul, köögikoor 15% (LV), rapsiõli, maisitärklis, maitseained, till					
<b>Pilaff kalafileeega (K)</b>		200	250	250	300
<u>kalafilee(K)</u> , riis, sibul, porgand, tomatipasta, rapsiõli, maitseained					
<b>Köögiviljarisoto</b>		200	250	250	300
riis, porgand, mais, hernes, sibul, rapsiõli, maitseained					
<b>Hautatud hernes ja porgand koorekastmes</b>		100	120	150	150
porgand, hernes, köögikoor 15%(L), rapsiõli, maisitärklis					

	<b>Vanus</b>	<b>7-9</b>	<b>10-12</b>	<b>13-15</b>	<b>16-19</b>
<b>R 19.04.24 Hapukapsaborš, hapukoor (L)</b>		200	250	300	300
sealiha, supikont, hapukapsas, peet, kartul, porgand, sibul, tomatipasta, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline					
<b>Marjakissell, vahukoor (L)</b>		200	200	230	230
marjasegu, suhkur, vanillisuhkur, kartulitärklis, <u>köögikoor 31%(L)</u>					
<b>Puuvili</b>		100	100	100	100
<b>Piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi</b>		100	150	150	200
<b><u>Rukkileib(G), must vormileib(G), seemneleib(G), peenleib(G), sepik (G)</u></b>		20	20	30	40
Energia: 705 kcal Süsivesikud: 104,0 g Valgud: 20,4 g Rasvad: 26,2 g					
<b>Talupojasupp, hapukoor (L,G)</b>		200	250	300	300
sealiha, supikont, kartul, porgand, sibul, kaalikas, <u>odrakruup(G)</u> , rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline					
<b>Hakklihasupp valgete ubadega, hapukoor (L)</b>		200	250	300	300
sea-ja veisehakkliha, kartul, porgand, sibul, kapsas, valge uba tomatikastmes, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained					
<b>Hakklihasupp, hapukoor (L)</b>		200	250	300	300
sea-ja veisehakkliha, sibul, porgand, kartul, marineeritud kurk, hernes, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline					
<b>Kartuli-kruubisupp marineeritud kurgiga, hapukoor (G,L)</b>		200	250	300	300
kartul, porgand, sibul, marineeritud kurk, <u>odrakruup(G)</u> , 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