

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM
18. NÄDALA MENÜÜ

	Vanus	7-9	10-12	13-15	16-19
E 29.04.24 Hakkliha-koorekaste		100	120	150	150
sea-ja veisehakkliha, köögikoor 15% (LV), riisijahu, sibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline					
Keedetud makaron(G), keedetud tatar, keedetud riis		100	120	150	150
Hiina kapsas, porgand, keedetud peet, aeduba, 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: 731 kcal Süsivesikud: 97,0 g Valgud: 27,1 g Rasvad: 28,4 g					
Risoto kanalihaga		200	250	250	300
broileri kintsuliha, riis, porgand, hernes, sibul, mais, rapsiõli					
Magushapu sealiha		100	120	150	150
sealiha, suvikõrvits, porru, porgand, purustatud tomat, tomatipasta, maisitärklis, rapsiõli, maitseained					
Kapsa-peedi-õunahautis		100	120	150	150
kapsas, peet, õun, sibul, rapsiõli, maitseained					
Tatrahautis ubadega		200	250	250	300
tatar, valged oad tomatikastmes, porgand, sibul, rapsiõli					
T 30.04.24 Värskekapsaborš, hapukoor (L)		250	250	300	300
sealiha, supikont, peet, kapsas, porgand, kartul, sibul, tomatipasta, rapsiõli, hapukoor 20%(L), maitseained					
Kohupiimakreem kakaoga (L), moos		120	120	150	150
kohupiimapasta maitsestatamata 3%(L), kakao, suhkur, piim 2,5%(L), 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: 710 kcal Süsivesikud: 99,5 g Valgud: 29,8 g Rasvad: 25,4 g					
Talupojasupp, hapukoor (L,G)		200	250	300	300
sealiha, supikont, kartul, porgand, sibul, kaalikas, odrakruup(G),					
Köögiviljasupp kanalihaga, hapukoor (L)		200	250	300	300
broilerikints, lillkapsas, porgand, kartul, hernes, paprika, sibul,					
Kana-paprika-riisisupp		200	250	300	300
broilerikints, riis, porgand, paprika, sibul, rapsiõli, maitseained					
Köögiviljasupp punaste ubadega, hapukoor (L)		200	250	300	300
kartul, mugulsibul, porgand, punane uba, marineeritud kurk, rapsiõli, hapukoor 20%(L), maitseained, maitseroheline					

N 02.05.24	Majoneesiga üleküpsetatud kala (K)	100	120	150	150
	<u>kalafilee(K)</u> , majonees (LV), köögikoor 15% (LV), mugulsibul				
	Keedetud kartul, keedetud riis, keedetud kuskuss (G)	100	120	150	150
	Hiina kapsas, lillkapsas, porgand, marineeritud kurk	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: 693 kcal Süsivesikud: 85,0 g Valgud: 31,0 g Rasvad: 27,7 g				
	Guljašš kalafileest (K)	100	120	150	150
	<u>kalafilee(K)</u> , köögikoor 15% (LV), tomatipasta, sibul, maisitärklis				
	Tuunikalapasta (K,G)	200	250	250	300
	<u>tuunikala(K)</u> , <u>makaron(G)</u> , purustatud tomat, ketšup, porgand, paprika, sibul, küüslauk, rapsiõli, maitseained				
	Küpsetatud kaalikas ja porgand meega	100	120	150	150
	kaalikas, porgand, mesi, rapsiõli, maitseained				
	Köögiviljarisoto	200	250	250	300
	riis, porgand, mais, hernes, sibul, rapsiõli, maitseained				
R 03.05.24	Kartuli-frikadellisupp (G,M,SR)	200	250	300	300
	sea-ja veisehakkliha, <u>muna(M)</u> , <u>kuivikupuru(G)</u> , kartul, porgand, sibul, rapsiõli, <u>juurseller(SR)</u> , köögiviljapuljong, maitseained				
	Kissell kuivatatud puuviljast, vahukoor (L)	180	180	230	230
	must ploom, kuivatatud aprikoos, rosin, kartulitärklis, suhkur, <u>köögikoor 31%(L)</u>				
	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: 744 kcal Süsivesikud: 115,0 g Valgud: 16,7 g Rasvad: 26,9 g				
	Värskekapsa-hakklihasupp läätsedega, hapukoor (L)	200	250	300	300
	sea-ja veisehakkliha, kapsas, porgand, kartul, läätsed, mugulsibul, <u>hapukoor 20%(L)</u> , rapsiõli, maitseained, maitseroheline				
	Rassolnik, hapukoor (L,G)	200	250	300	300
	sealiha, supikont, kartul, porgand, sibul, marineeritud kurk, <u>odrakruup(G)</u> , rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained				
	Kartuli-makaronisupp sealihaga, hapukoor (L,G)	200	250	300	300
	sealiha, supikont, kartul, porgand, sibul, <u>makaron(G)</u> , rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline				
	Suvikõrvitsapüreesupp (L)	200	250	300	300
	suvikõrvits, brokoli, kartul, köögikoor 15%(LV), <u>sulatatud juust 18%(L)</u> , rapsiõli, maitseained				

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