

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM

21. NÄDALA MENÜÜ

	Vanus	7-9	10-12	13-15	16-19
E 20.05.24 Hakkliha-köögiviljapajaroog sea-ja veisehakkliha, purustatud tomat, porgand, ketšup, porru, maisitärklis, rapsiõli, maitseained		100	120	150	150
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: 724 kcal Süsivesikud: 99,6 g Valgud: 29,6 g Rasvad: 25,7 g					
Kurzeme strooganov sealiha, köögikoor 15%(LV), sibul, marineeritud kurk, maisitärklis		100	120	150	150
Tatrapada kanalihaga broileri kintsuliha, tatar, sibul, porgand, mais, rapsiõli, maitseained		200	250	250	300
Tatra-peedihautis tatar, peet, porgand, sibul, küüslauk, rapsiõli, maitseained		200	250	250	300
Värskekapsahautis õuntega kapsas, õun, porgand, sibul, rapsiõli, maitseained		100	120	150	150
T 21.05.24 Kanakaste porgandi ja ubadega broileri kintsuliha, porgand, aeduba, köögikoor 15%(LV), riisijahu, sibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline		100	120	150	150
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
<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: 715 kcal Süsivesikud: 107,0 g Valgud: 26,4 g Rasvad: 24,2 g					
Tomatine hakklihakaste sea-ja veisehakkliha, mugulsibul, tomatipasta, köögikoor 15%(LV), riisijahu, rapsiõli, maitseained		100	120	150	150
Köögiviljaragu sealihaga sealiha, kartul, kaalikas, kapsas, mugulsibul, porgand, rapsiõli, maitseained		200	250	250	300
Köögiviljaragu kartul, kaalikas, kapsas, mugulsibul, porgand, rapsiõli, maitseained		200	250	250	300
Bulguri-hernehautis (G) <u>bulgur(G), hernes, mugulsibul, küüslauk, porgand, rapsiõli</u>		200	250	250	300

	Vanus	7-9	10-12	13-15	16-19
K 22.05.24 Magushapu sealiha		100	120	150	150
sealiha, suvikõrvits, porru, porgand, purustatud tomat, tomatipasta, maisitärklis, rapsiõli, maitseained, maitseroheline					
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
Rukkileib(G), must vormileib(G), seemneleib(G), peenleib(G), sepik (G)		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, rapsiõli, maitseained					
Singi-koorekaste		100	120	150	150
keedusink, köögikoor 15% (LV), riisijahu, mugulsibul, rapsiõli					
Hautatud köögivili koorekastmes		100	120	150	150
porgand, hernes, lillkapsas, köögikoor 15%(LV), maisitärklis					
Tomatine oahautis		100	120	150	150
punane uba, sibul, porgand, purustatud tomat, maisitärklis, rapsiõli					
N 23.05.24 Kalavorm köögiviljaga (K,M,L)		100	120	150	150
<u>kalafilee(K)</u> , porgand, suvikõrvits, porru, köögikoor 15%(LV), <u>muna(M)</u> , <u>juust(L)</u> , rapsiõli, maitseained, till					
Keedetud kartul, keedetud riis, keedetud kuskuss(G)		100	120	150	150
Hiina kapsas, keedetud peet, porgand, kikerhernes, maitseroheline		50	75	100	100
Kastmevalik salatile		10	10	10	10
Piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi		100	150	150	200
Rukkileib(G), must vormileib(G), seemneleib(G), peenleib(G), sepik (G)		20	20	30	40
Energia: 670 kcal Süsivesikud: 86,0 g Valgud: 32,3 g Rasvad: 23,9 g					
Küpsetatud kala koore-sinepikastmes (K,S)		100	120	150	150
<u>kalafilee(K)</u> , köögikoor 15%(LV), <u>sinep(S)</u> , porgand, sibul, maisitärklis, rapsiõli, maitseained, till					
Riisiroog kala ja tomatiga (K)		200	250	250	300
<u>kalafilee(K)</u> , riis, purustatud tomat, sibul, küüslauk, maitseained					
Tomatine riisi-köögiviljahautis		200	250	250	300
riis, porgand, sibul, suvikõrvits, mais, purustatud tomat, ketšup					
Kikerherne-porgandikarri		100	120	150	150
kikerhernes, porgand, sibul, köögikoor 15%(LV), karripulber					

	Vanus	7-9	10-12	13-15	16-19
R 24.05.24 Boršisupp sealihaga, hapukoor (L) sealiha, supikont, peet, kapsas, porgand, kartul, sibul, tomatipasta, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained		200	250	300	300
Kohupiima-banaanivaht moosiga (L) <u>kohupiimapasta 3%(L)</u> , <u>köögikoor 31%(L)</u> , banaan, suhkur, vanillisuhkur, aedmarjamoos		120	120	150	150
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: 777 kcal Süsivesikud: 105,0 g Valgud: 31,9 g Rasvad: 28,3 g		20	20	30	40
Hakklahasupp, hapukoor (L) sea- ja veisehakkliha, sibul, porgand, kartul, marineeritud kurk, hernes, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline		200	250	300	300
Kartuli-nuudlisupp sealihaga, hapukoor (G, L) sealiha, supikont, kartul, porgand, mugulsibul, <u>nuudlid(G)</u> , rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline		200	250	300	300
Tomatine kruubisupp sealihaga, hapukoor (G, L) sealiha, supikont, kartul, <u>odrakruup(G)</u> , porgand, mugulsibul, purustatud tomat, tomatipasta, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline		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