

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM  
22. NÄDALA MENÜÜ

	Vanus	7-9	10-12	13-15	16-19
<b>E 27.05.24 Singi-koorekaste</b>		100	120	150	150
keedusink, köögikoor 15% (LV), riisijahu, mugulsibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline					
<b>Keedetud makaron(G), keedetud tatar, keedetud riis</b>		100	120	150	150
<b>Kapsas, porgand, valge redis, marineeritud kõrvits, 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: 709 kcal Süsivesikud: 103,0 g Valgud: 26,4 g Rasvad: 23,7 g					
<b>Kanahautis porgandiga</b>		100	120	150	150
broileri kintsuliha, porgand, porru, purustatud tomat, tomatipasta, maisitärklis, küüslauk, maitseained					
<b>Risoto sealihaga</b>		200	250	250	300
sealiha, riis, porgand, hernes, sibul, mais, rapsiõli, maitseained					
<b>Riisi-köögiviljahautis ubadega</b>		200	250	250	300
riis, punane uba, porgand, sibul, purustatud tomat, rapsiõli					
<b>Hautatud porgand ja kaalikas koorekastmes</b>		100	120	150	150
kaalikas, porgand, köögikoor 15%(LV), maisitärklis, rapsiõli					
<b>T 28.05.24 Värskekapsa-hakklisahautis</b>		100	120	150	150
sea-ja veisehackliha, kapsas, sibul, rapsiõli, maitseained					
<b>Keedetud kartul, keedetud riis, keedetud bulgur(G)</b>		100	120	150	150
<b>Hiina kapsas, keedetud peet, porgand, kikerhernes, 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: 701 kcal Süsivesikud: 101,0 g Valgud: 26,3 g Rasvad: 25,6 g					
<b>Strooganov kanalihast</b>		100	120	150	150
broileri kintsuliha, köögikoor 15%(LV), maisitärklis, sibul, rapsiõli					
<b>Kartuli-kruubipuder sealihaga (G)</b>		200	250	250	300
sealiha, kartul, odrakruup(G), sibul, rapsiõli, maitseained					
<b>Kikerherne-lillkapsakarri</b>		100	120	150	150
kikerhernes, lillkapsas, porgand, mugulsibul, köögikoor 15%(LV), rapsiõli, karripulber					
<b>Hautatud köögivili</b>		200	200	250	300
kartul, porgand, sibul, hernes, mais, rapsiõli, maitseained					

	Vanus	7-9	10-12	13-15	16-19
<b>K 29.05.24 Seljanka, hapukoor (L)</b>		200	250	300	300
sealiha, poolsuitsuvorst, keeduvorst, suitsukont, kartul, marineeritud kurk, tomatipasta, sibul, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u>					
<b>Marjatarretis, vahukoor (L)</b>		130	130	150	150
marjasegu, suhkur, vanillisuhkur, želatiin, <u>köögikoor 31%(L)</u>					
<b>Puuvili</b>		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					
<b>Hapukapsasupp, hapukoor (L,G)</b>		200	250	300	300
sealiha, supikont, hapukapsas, porgand, mugulsibul, <u>odrakruup(G)</u> , rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained					
<b>Läätseupp sealihaga, hapukoor (L)</b>		200	250	300	300
sealiha, supikont, läätsed, kartul, porgand, mugulsibul, porru, 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%(L)</u> , maitseained, maitseroheline					
<b>Hapukapsa-tomatisupp kartuliga, hapukoor (L)</b>		200	250	300	300
hapukapsas, porgand, sibul, kartul, tomatipasta, <u>hapukoor 20%(L)</u>					
<b>N 30.05.24 Majoneesiga üleküpsetatud kala (K)</b>		100	120	150	150
<u>kalafilee(K)</u> , majonees (LV), köögikoor 15% (LV), mugulsibul, rapsiõli, maitseained, till					
<b>Keedetud kartul, keedetud riis, keedetud kuskuss (G)</b>		100	120	150	150
<b>Hiina kapsas, keedetud peet, porgand, marineeritud kurk, maitseroheline</b>		50	75	75	100
<b>Kastmevalik salatile</b>		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: 695 kcal Süsivesikud: 88,1 g Valgud: 30,5 g Rasvad: 26,6 g					
<b>Guljašš kalafileest (K)</b>		100	120	150	150
<u>kalafilee(K)</u> , köögikoor 15%(LV), tomatipasta, sibul, maisitärklis, rapsiõli, maitseained, till					
<b>Kala-kartulivorm (K,M,L)</b>		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					
<b>Tatrapada köögiviljaga</b>		200	200	250	300
tatar, porgand, sibul, hernes, purustatud tomat, rapsiõli					
<b>Ürdsed ahjuköögiviljad</b>		100	120	150	150
kaalikas, porgand, peet, sibul, küüslauk, rapsiõli, maitseained					

	<b>Vanus</b>	<b>7-9</b>	<b>10-12</b>	<b>13-15</b>	<b>16-19</b>
<b>R 31.05.24 Külasupp, hapukoor (G,L)</b> sealiha, supikont, kartul, porgand, kapsas, mugulsibul, <u>odrakruup(G)</u> , tomatipasta, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained		200	250	300	300
<b>Kohupiimakreem, moos (L)</b> <u>kohupiimapasta(L)</u> , <u>rõõsk koor(L)</u> , suhkur, vanillisuhkur, aedmarjamoos		120	120	150	150
<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), sepik(G)</u></b>		20	20	30	40
Energia: 726 kcal Süsivesikud: 111,0 g Valgud: 24,3 g Rasvad: 23,3 g					
<b>Kartuli-kruubisupp marineeritud kurgiga, hapukoor (G,L)</b> kartul, porgand, sibul, marineeritud kurk, <u>odrakruup(G)</u> , rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline		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