

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM  
23. NÄDALA MENÜÜ

	Vanus	7-9	10-12	13-15	16-19
E 03.06.24 <b>Hakklihapada ubadega</b> sea-ja veisehakkliha, purustatud tomat, rapsiõli, sibul, paprika, punane uba, küüslauk, maisitärklis, maitseained		100	120	150	150
<b>Keedetud makaron(G), keedetud tatar, keedetud riis</b>		100	120	150	150
<b>Hiina kapsas, porgand, nuikapsas, 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>Rukkileib(G), must vormileib(G), seemneleib(G), peenleib(G), sepik(G)</b>		20	20	30	40
Energia: 746 kcal Süsivesikud: 106,0 g Valgud: 25,5 g Rasvad: 27,0 g					
<b>Pajaroog kanalihast porgandi ja brokoliga</b> broileri kintsuliha, porgand, brokoli, sibul, paprika, rapsiõli		100	120	150	150
<b>Pilaff sealihaga</b> sealiha, riis, sibul, porgand, paprika, tomatipasta, rapsiõli		200	250	250	300
<b>Riisi-kikerhernehautis</b> riis, kikerhernes, sibul, paprika, rapsiõli, maitseained		200	250	250	300
<b>Hautatud lillkapsas, brokoli, porgand</b> lillkapsas, brokoli, porgand, rapsiõli, maitseained		100	120	150	150
T 04.06.24 <b>Kurzeme strooganov</b> sealiha, köögikoor 15%(LV), sibul, marineeritud kurk, maisitärklis		100	120	150	150
<b>Keedetud kartul, keedetud makaron(G), keedetud riis</b>		100	120	150	150
<b>Kapsas, porgand, kaalikas, hernes, maitseroheline</b>		50	75	75	100
<b>Kastmevalik salatile</b>		10	10	10	10
<b>Puuvili</b>		100	100	100	100
<b>Piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi</b>		100	150	150	200
<b>Rukkileib(G), must vormileib(G), seemneleib(G), peenleib(G), sepik (G)</b>		20	20	30	40
Energia: 756 kcal Süsivesikud: 105,0 g Valgud: 29,7 g Rasvad: 27,5 g					
<b>Koorene kanahautis kapsaga (SR)</b> broileri kintsuliha, kapsas, varsseller(SR), köögikoor15%(LV), rapsiõli, maitseained		100	120	150	150
<b>Ühepajatoit hakkliha ja ubadega</b> sea-ja veisehakkliha, kartul, porgand, kapsas, valge uba tomatis, sibul, küüslauk, rapsiõli, maitseained		200	250	250	300
<b>Odrakruubi-köögiviljahautis (G)</b> odrakruup(G), porgand, kaalikas, hernes, sibul, rapsiõli		200	250	250	300
<b>Köögivilja-läätseguljašš</b> kapsas, porgand, mugulsibul, küüslauk, punased läätsed, purustatud tomat, maitseained		100	120	150	150

	Vanus	7-9	10-12	13-15	16-19
<b>K 05.06.24 Kana-köögiviljahautis</b>		100	120	150	150
broileri kintsuliha, porgand, suvikõrvits, porru, rapsiõli, maitseained, maitseroheline					
<b>Keedetud kartul, keedetud riis, keedetud bulgur(G)</b>		100	120	150	150
<b>Hiina kapsas, lillkapsas, porgand, mais, maitseroheline</b>		50	75	75	100
<b>Kastmevalik salatile</b>		10	10	10	10
<b>Puuvili</b>		100	100	100	100
<b>Piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi</b>		100	150	150	200
<b>Rukkileib(G), must vormileib(G), seemneleib(G), peenleib(G), sepik (G)</b>		20	20	30	40
Energia: 733 kcal Süsivesikud: 104,0 g Valgud: 30,1 g Rasvad: 26,0 g					
<b>Sealiha sinepikastmes (S)</b>		100	120	150	150
sealiha, köögikoor 15%(LV), sinep(S), riisijahu, sibul, rapsiõli, maitseained					
<b>Makaronid hakklhaga (G)</b>		200	250	250	300
sea-ja veisehakkliha, makaron(G), sibul, rapsiõli, maitseained					
<b>Kuskuss köögiviljaga (G)</b>		200	250	250	300
kuskuss(G), porgand, hernes, sibul, mais, rapsiõli, maitseained					
<b>Hautatud hernes ja porgand koorekastmes</b>		100	120	150	150
porgand, hernes, köögikoor 15%(L), rapsiõli, maisitärklis					
<b>N 06.06.24 TOITLUSTAMIST EI TOIMU</b>					
<b>R 07.06.24 Rassolnik, hapukoor (L,G)</b>		200	250	300	300
sealiha, supikont, kartul, porgand, sibul, marineeritud kurk,					
<b>Mannavaht piimaga (L,G)</b>		200	200	250	250
kirsimahl, manna(G), suhkur, piim 2,5%(L)					
<b>Puuvili</b>		100	100	100	100
<b>Piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi</b>		100	150	150	200
<b>Rukkileib(G), must vormileib(G), seemneleib(G), peenleib(G), sepik (G)</b>		20	20	30	40
Energia: 697 kcal Süsivesikud: 104,0 g Valgud: 25,0 g Rasvad: 22,6 g					
<b>Kartuli-nuudlisupp sealihaga, hapukoor (L,G)</b>		200	250	300	300
sealiha, supikont, kartul, porgand, mugulsibul, nuudlid(G), rapsiõli, hapukoor 20%(L), maitseained					
<b>Hakklhasupp, hapukoor (L)</b>		200	250	300	300
sea-ja veisehakkliha, sibul, porgand, kartul, marineeritud kurk, hernes, rapsiõli, hapukoor 20%(L), maitseained, maitseroheline					
<b>Tomati-riisisupp hakklhaga, hapukoor (L)</b>		200	250	300	300
sea-ja veisehakkliha, riis, porgand, kartul, purustatud tomat, porru, rapsiõli, hapukoor 20%(L), maitseained, maitseroheline					
<b>Kartuli-riisisupp tomatiga, hapukoor (L)</b>		200	250	300	300
kartul, porgand, sibul, riis, tomat, rapsiõli, hapukoor 20%(L)					

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM  
24. NÄDALA MENÜÜ

	Vanus	7-9	10-12	13-15	16-19
E 10.06.24 <b>Hakkliha-koorekaste</b>		100	120	150	150
sea-ja veisehakkliha, köögikoor 15% (LV), riisijahu, sibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline					
<b>Keedetud makaron(G), keedetud tatar, keedetud riis</b>		100	120	150	150
<b>Hiina kapsas, porgand, keedetud peet, marineeritud kurk, maitseroheline</b>		50	75	100	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: 702 kcal Süsivesikud: 92,0 g Valgud: 26,0 g Rasvad: 28,1 g					
<b>Risoto sealihaga</b>		200	250	250	300
sealiha, riis, porgand, hernes, sibul, mais, rapsiõli, maitseained					
<b>Hautatud kanaliha köögiviljaga</b>		100	120	150	150
broileri kintsuliha, porgand, lillkapsas, sibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline					
<b>Köögiviljarisoto</b>		200	250	250	300
sealiha, riis, porgand, hernes, sibul, mais, rapsiõli, maitseained					
<b>Peedihautis õuntega</b>		100	120	150	150
peet, õun, köögikoor 15%(L), rapsiõli, maitseained					
T 11.06.24 <b>Kana-kartuli-nuudlisupp (G)</b>		200	250	300	300
broilerikints, kartul, porgand, mugulsibul, <u>nuudlid(G)</u> , rapsiõli, maitseained, maitseroheline					
<b>Marjakissell, vahukoor (L)</b>		200	200	230	230
marjasegu, suhkur, vanillisuhkur, kartulitärklis, <u>köögikoor 31%(L)</u>					
<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: 711 kcal Süsivesikud: 104,0 g Valgud: 17,5 g Rasvad: 27,6 g					
<b>Köögiviljasupp</b>		200	250	300	300
kartul, porgand, hernes, kapsas, mugulsibul, rapsiõli, 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