

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM  
36. NÄDALA MENÜÜ

	Vanus	7-9	10-12	13-15	16-19
T 03.09.24 <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 kõrvits, maitseroheline</b>		50	75	100	100
<b>Kastmevalik salatile</b>		10	10	10	10
<b>Puuvili</b>		100	100	100	100
<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: 745 kcal Süsivesikud: 101,0 g Valgud: 26,2 g Rasvad: 28,3 g					
<b>Risoto kanalihaga</b>		200	250	250	300
broileri kintsuliha, riis, porgand, hernes, sibul, mais, rapsiõli					
<b>Magushapu sealiha</b>		100	120	150	150
sealiha, suvikõrvits, porru, porgand, purustatud tomat, tomatipasta, maisitärklis, rapsiõli, maitseained					
<b>Kapsa-peedi-õunahautis</b>		100	120	150	150
kapsas, peet, õun, sibul, rapsiõli, maitseained					
<b>Tatrahautis ubadega</b>		200	250	250	300
tatar, valged oad tomatikastmes, porgand, sibul, rapsiõli					
K 04.09.24 <b>Värskekapsaborš, hapukoor (L)</b>		250	250	300	300
sealiha, supikont, peet, kapsas, porgand, kartul, sibul, tomatipasta, rapsiõli, hapukoor 20%(L), maitseained					
<b>Kohupiimakreem, moos (L)</b>		120	120	150	150
kohupiimapasta(L), rõõsk koor(L), 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: 711 kcal Süsivesikud: 98,0 g Valgud: 30,6 g Rasvad: 25,2 g					
<b>Talupojasupp, hapukoor (L,G)</b>		200	250	300	300
sealiha, supikont, kartul, porgand, sibul, kaalikas, odrakruup(G), rapsiõli, hapukoor 20%(L), maitseained, maitseroheline					
<b>Köögiviljasupp kanalihaga, hapukoor (L)</b>		200	250	300	300
broilerikints, lillkapsas, porgand, kartul, hernes, paprika, sibul, rapsiõli, hapukoor 20%(L), maitseained, maitseroheline					
<b>Kana-paprika-riisusupp</b>		200	250	300	300
broilerikints, riis, porgand, paprika, sibul, rapsiõli, maitseained					
<b>Köögiviljasupp punaste ubadega, hapukoor (L)</b>		200	250	300	300
kartul, mugulsibul, porgand, punane uba, marineeritud kurk, rapsiõli, hapukoor 20%(L), maitseained, maitseroheline					

N 05.09.24	<b>Majoneesiga üleküpsetatud kala (K)</b>	100	120	150	150
	<u>kalafilee(K)</u> , majonees (LV), köögikoor 15% (LV), mugulsibul				
	<b>Keedetud kartul, keedetud riis, keedetud kuskuss (G)</b>	100	120	150	150
	<b>Hiina kapsas, porgand, värske kurk, mais, maitseroheline</b>	50	75	100	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: 720 kcal Süsivesikud: 94,0 g Valgud: 31,9 g Rasvad: 26,9 g				
	<b>Guljašš kalafileest (K)</b>	100	120	150	150
	<u>kalafilee(K)</u> , köögikoor 15% (LV), tomatipasta, sibul, maisitärklis				
	<b>Tuunikalapasta (K,G)</b>	200	250	250	300
	<u>tuunikala(K)</u> , <u>makaron(G)</u> , purustatud tomat, ketšup, porgand, paprika, sibul, küüslauk, rapsiõli, maitseained				
	<b>Küpsetatud kaalikas ja porgand meega</b>	100	120	150	150
	kaalikas, porgand, mesi, rapsiõli, maitseained				
	<b>Köögiviljarisoto</b>	200	250	250	300
	riis, porgand, mais, hernes, sibul, rapsiõli, maitseained				
R 06.09.24	<b>Kartuli-frikadellisupp (G,M,SR)</b>	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				
	<b>Kirsikissell, vahukoor (L)</b>	180	180	230	230
	kirsid, kartulitärklis, suhkur, vanillisuhkur, <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: 744 kcal Süsivesikud: 115,0 g Valgud: 16,7 g Rasvad: 26,9 g				
	<b>Värskekapsa-hakklihasupp läätседega, hapukoor (L)</b>	200	250	300	300
	sea-ja veisehakkliha, kapsas, porgand, kartul, läätsed, mugulsibul, <u>hapukoor 20%(L)</u> , rapsiõli, maitseained, maitseroheline				
	<b>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>Kartuli-makaronisupp sealihaga, hapukoor (L,G)</b>	200	250	300	300
	sealiha, supikont, kartul, porgand, sibul, <u>makaron(G)</u> , rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline				
	<b>Kartuli-makaronisupp, hapukoor (G,SR,L)</b>	200	250	300	300
	kartul, porgand, sibul, <u>makaron(G)</u> , <u>juurseller(SR)</u> , rapsiõli, köögiviljapuljong, <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