

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM
37. NÄDALA MENÜÜ

	Vanus	7-9	10-12	13-15	16-19
E 09.09.24 Bolognese kaste		100	120	150	150
sea-ja veisehakkliha, sibul, porgand, paprika, purustatud tomat, ketšup, rapsiõli, maisitärklis, maitseained, maitseroheline					
Keedetud makaron(G), keedetud tatar, keedetud riis		100	120	150	150
Kapsas, kaalikas, 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: 729 kcal Süsivesikud: 102,0 g Valgud: 27,1 g Rasvad: 26,8 g					
Kanakaste porgandi ja ubadega		100	120	150	150
broileri kintsuliha, porgand, aeduba, köögikoor 15%(LV), riisijahu, sibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline					
Sealiha-värskekapsapada		100	120	150	150
sealiha, kapsas, porgand, sibul, küüslauk, rapsiõli, maitseained					
Hautatud porgand ja hernes koorekastmes		100	120	150	150
porgand, hernes, köögikoor 15%(L), maisitärklis, rapsiõli					
Tatra-värskekapsapada kikerhernega		200	250	250	300
tatar, kapsas, kikerhernes, porgand, sibul, küüslauk, rapsiõli					
T 10.09.24 Strooganov kanalihast		100	120	150	150
broileri kintsuliha, köögikoor 15%(LV), maisitärklis, sibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline					
Keedetud kartul, keedetud bulgur(G), keedetud riis		100	120	150	150
Hiina kapsas, porgand, värske kurk, punane uba, 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: 712 kcal Süsivesikud: 102,0 g Valgud: 25,9 g Rasvad: 25,0 g					
Sealiha punases kastmes		100	120	150	150
sealiha, sibul, tomatipasta, marineeritud kurk, maisitärklis, küüslauk, rapsiõli, maitseained, maitseroheline					
Makaronid hakklihaga (G)		200	250	250	300
sea-ja veisehakkliha, makaron(G), sibul, rapsiõli, maitseained					
Hernehautis (G)		200	250	250	300
hernes, odrakruup(G), sibul, porgand, rapsiõli, maitseained					
Mesised ahjuköögiviljad		100	120	150	150
porgand, kaalikas, suvikõrvits, küüslauk, mesi, maitseained					

	Vanus	7-9	10-12	13-15	16-19
K 11.09.24 Guljašš sealihast		100	120	150	150
sealiha, sibul, tomatipasta, riisijahu, köögikoor 15%(LV), rapsiõli, maitseained, maitseroheline					
Keedetud kartul, keedetud makaron(G), keedetud riis		100	120	150	150
Kapsas, porgand, kaalikas, mais, 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: 711 kcal Süsivesikud: 102,0 g Valgud: 27,9 g Rasvad: 25,1 g					
Pajaroog kanalihast porgandi ja brokoliga		100	120	150	150
broileri kintsuliha, porgand, brokoli, sibul, paprika, rapsiõli					
Tatra-hakklihahautis valgete ubadega		200	250	250	300
sea-ja veisehakkliha, tatar, valge uba tomatikastmes, porgand, sibul, rapsiõli, maitseained					
Hautatud köögivili		200	250	250	300
kartul, porgand, mugulsibul, hernes, mais, paprika, rapsiõli, maitseained					
Lillkapsa-tomatihautis		100	120	150	150
lillkapsas, purustatud tomat, küüslauk, rapsiõli, maitseained					
N 12.09.24 Kala-köögiviljaroog tomatiga (K)		100	120	150	150
<u>kalafilee(K)</u> , mugulsibul, porgand, paprika, purustatud tomat, ketšup, maisitärklis, rapsiõli, maitseained, till					
Keedetud kartul, keedetud riis, keedetud kuskuss(G)		100	120	150	150
Hiina kapsas, keedetud peet, tomat, marineeritud kurk, maitseroheline		50	75	100	100
Kastmevalik salatile		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: 684 kcal Süsivesikud: 93,2 g Valgud: 30,2 g Rasvad: 23,2 g					
Riisiroog kalaga (K)		200	250	250	300
<u>kalafilee(K)</u> , riis, porgand, paprika, hernes, mugulsibul, rapsiõli					
Kalavorm juustukastmega (K,L)		100	120	150	150
<u>kalafilee(K)</u> , porgand, mugulsibul, köögikoor 15%(LV), <u>sulatatud juust 18%(L)</u> , maisitärklis, rapsiõli, maitseained					
Kartuli-nuikapsahautis		200	250	250	300
kartul, nuikapsas, porgand, porru, rapsiõli, maitseained					
Peedihautis õuntega		100	120	150	150
peet, õun, köögikoor 15%(LV), maisitärklis, rapsiõli, maitseained					

	Vanus	7-9	10-12	13-15	16-19
R 13.09.24 Kana-kartuli-tomatisupp, hapukoor (L,SR) broilerikints, kartul, porgand, mugulsibul, <u>juurseller(SR)</u> , purustatud tomat, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained		200	250	300	300
Mannavaht piimaga (L,G) kirsimahl, <u>manna(G)</u> , suhkur, <u>piim 2,5%(L)</u>		200	200	250	250
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: 720 kcal Süsivesikud: 110,0 g Valgud: 23,4 g Rasvad: 23,1 g					
Koorene kana-maisisupp kanakints, kartul, porgand, mugulsibul, mais, tomat, rapsiõli, kõögikoor 15%(LV), maitseained		200	250	300	300
Tomati-riisisupp hakklihaga, hapukoor (L) sea-ja veisehakkliha, riis, porgand, kartul, purustatud tomat, porru, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained		200	250	300	300
Hakklihasupp punaste ubadega, hapukoor (L) sea-ja veisehakkliha, kartul, porgand, mugulsibul, punane uba, marineeritud kurk, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained		200	250	300	300
Tomatisupp kikerherne ja punaste ubadega, hapukoor (L) purustatud tomat, kikerhernes, punane uba, porgand, mugulsibul, küüslauk, 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