

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM
38. NÄDALA MENÜÜ

	Vanus	7-9	10-12	13-15	16-19
E 16.09.24 Hakklihapada ubadega		100	120	150	150
sea-ja veisehakkliha, purustatud tomat, rapsiõli, sibul, paprika, punane uba, küüslauk, maisitärklis, maitseained					
Keedetud makaron(G), keedetud tatar, keedetud riis		100	120	150	150
Kapsas, porgand, kaalikas, marineeritud kõrvits, 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: 769 kcal Süsivesikud: 107,0 g Valgud: 26,9 g Rasvad: 29,0 g					
Koorene kanakaste karriga		100	120	150	150
broileri kintsuliha, köögikoor 15%(LV), maisitärklis, sibul, karripulber, rapsiõli, maitseained					
Pilaff sealihaga		200	250	250	300
sealiha, riis, sibul, porgand, paprika, tomatipasta, rapsiõli					
Köögiviljapilaff		200	250	250	300
riis, sibul, porgand, paprika, tomatipasta, rapsiõli					
Värskekapsa-maisi-porgandihautis		100	120	150	150
kapsas, porgand, mais, sibul, rapsiõli, maitseained					
T 17.09.24 Sealiha sinepikastmes (S)		100	120	150	150
sealiha, köögikoor 15%(LV), <u>sinep(S)</u> , riisijahu, sibul, rapsiõli					
Keedetud kartul, keedetud bulgur (G), keedetud riis		100	120	150	150
Hiina kapsas, keedetud peet, värske kurk, kikerhernes, 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
<u>Rukkileib(G), must vormileib(G), seemneleib(G), peenleib(G), sepik (G)</u>		20	20	30	40
Energia: 723 kcal Süsivesikud: 101,0 g Valgud: 24,8 g Rasvad: 27,8 g					
Koorene kanahautis kapsaga (SR)		100	120	150	150
broileri kintsuliha, kapsas, <u>varsseller(SR)</u> , köögikoor15%(LV), rapsiõli, maitseained					
Tatra-peedihautis hakklihaga		200	250	250	300
sea-ja veisehakkliha, tatar, peet, porgand, mugulsibul, küüslauk,					
Odrakruubi-köögiviljahautis (G)		200	250	250	300
<u>odrakruup(G)</u> , porgand, kaalikas, hernes, mugulsibul, rapsiõli					
Köögivilja-läätseguljašš		100	120	150	150
kapsas, porgand, sibul, küüslauk, läätsed, purustatud tomat					

	Vanus	7-9	10-12	13-15	16-19
K 18.09.24 Köögiviljasupp sealihaga, hapukoor (L) sealiha, supikont, kartul, kapsas, tomat, sibul, hernes, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline		200	250	300	300
Kamavaht, moos (L,G) maitsestatamata jogurt 2,5%(LV), <u>köögikoor 31%(L)</u> , suhkur, vanillisuhkur, <u>kamajahu(G)</u> , 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: 729 kcal Süsivesikud: 103,0 g Valgud: 23,0 g Rasvad: 28,2 g		20	20	30	40
Kartuli-tomatisupp läätsedega, hapukoor (L) sealiha, supikont, kartul, läätsed, porgand, sibul, küüslauk, rapsiõli, purustatud tomat, <u>hapukoor 20% (L)</u> , maitseained		200	250	300	300
Kaalika püreesupp kanalihaga (L) kanakints, kaalikas, kartul, köögikoor 15%(LV), <u>sulatatud juust(L)</u> , rapsiõli, maitseained, maitseroheline		200	250	300	300
Kana-kartuli-riisisupp, hapukoor (L,SR) broilerikints, kartul, porgand, mugulsibul, <u>juurseller(SR)</u> , riis, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained		200	250	300	300
Läätse-köögiviljasupp, hapukoor (L) läätsed, kartul, kapsas, tomat, mugulsibul, hernes, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline		100	120	150	150
N 19.09.24 Kana-köögiviljavorm (L,M) broileri kintsuliha, suvikõrvits, porgand, porru, <u>juust(L)</u> , <u>muna(M)</u> , rapsiõli, köögikoor 15% (LV), maitseained		100	120	150	150
Keedetud kartul, keedetud riis, keedetud kuskuss (G)		100	120	150	150
Hiina kapsas, keedetud peet, porgand, marineeritud kurk, maitseroheline		50	75	100	100
Kastmevalik salatile		10	10	10	10
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: 689 kcal Süsivesikud: 83,0 g Valgud: 33,2 g Rasvad: 27,3 g		20	20	30	40
Tomatine hakklihakaste sea-ja veisehakkliha, sibul, tomatipasta, köögikoor 15%(LV), riisijahu, rapsiõli, maitseained		100	120	150	150
Odrakruubi-sealihapada (G) sealiha, <u>odrakruup(G)</u> , porgand, kaalikas, mugulsibul, rapsiõli		200	250	250	300
Lillkapsa-aedoahautis lillkapsas, aeduba, porgand, mugulsibul, küüslauk, rapsiõli		100	120	150	150
Kuskuss köögiviljaga (G) <u>kuskuss(G)</u> , porgand, hernes, sibul, mais, rapsiõli, maitseained		200	250	250	300

	Vanus	7-9	10-12	13-15	16-19
R 20.09.24 Kalaseljanka, hapukoor (K,L) <u>kalafilee(K)</u> , kartul, marineeritud kurk, mugulsibul, tomatipasta, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseroheline, maitseained		200	250	300	300
Kissell kuivatatud puuviljast, vahukoor (L) must ploom, kuivatatud aprikoos, rosin, kartulitärklis, suhkur, <u>köögikoor 31%(L)</u>		180	180	230	230
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>		20	20	30	40
Energia: 725 kcal Süsivesikud: 108,0 g Valgud: 23,2 g Rasvad: 25,1 g					
Kuldne kalasupp, hapukoor (K,L) <u>kalafilee(K)</u> , kartul, suvikõrvits, tomat, sibul, porru, küüslauk, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, till		250	250	300	300
Kalasupp riisiga, hapukoor (K,L) <u>kalafilee(K)</u> , kartul, porgand, riis, mugulsibul, porru, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline		250	250	300	300
Koorene kalasupp (K) <u>kalafilee(K)</u> , kartul, porgand, sibul, köögikoor 15%(LV), rapsiõli, maitseained, maitseroheline		250	250	300	300
Kartuli-riisisupp tomatiga, hapukoor (L) kartul, porgand, sibul, riis, tomat, 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