

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM
39. NÄDALA MENÜÜ

	Vanus	7-9	10-12	13-15	16-19
E 23.09.24 Singi-koorekaste		100	120	150	150
keedusink, köögikoor 15% (LV), riisijahu, mugulsibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline					
Keedetud makaron(G), keedetud tatar, keedetud riis		100	120	150	150
Kapsas, porgand, keedetud peet, mais, 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: 699 kcal Süsivesikud: 97,3 g Valgud: 27,0 g Rasvad: 25,1 g					
Kanahautis porgandiga		100	120	150	150
broileri kintsuliha, porgand, porru, purustatud tomat, tomatipasta, maisitärklis, küüslauk, maitseained					
Risoto sealihaga		200	250	250	300
sealiha, riis, porgand, hernes, sibul, mais, rapsiõli, maitseained					
Riisi-köögiviljahautis ubadega		200	250	250	300
riis, punane uba, porgand, sibul, purustatud tomat, rapsiõli					
Hautatud porgand ja kaalikas koorekastmes		100	120	150	150
kaalikas, porgand, köögikoor 15%(LV), maisitärklis, rapsiõli					
T 24.09.24 Värskekapsa-hakkliahautis		100	120	150	150
sea-ja veisehakkliha, kapsas, sibul, rapsiõli, maitseained					
Keedetud kartul, keedetud riis, keedetud bulgur(G)		100	120	150	150
Punane kapsas, kaalikas, tomat, marineeritud kurk, 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: 26,2 g Rasvad: 25,6 g					
Kanakaste porgandi ja ubadega		100	120	150	150
broileri kintsuliha, porgand, aeduba, köögikoor 15%(LV), riisijahu, sibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline					
Köögiviljaragu sealihaga		200	250	250	300
sealiha, kartul, kaalikas, kapsas, mugulsibul, porgand, rapsiõli					
Köögiviljaragu		200	250	250	300
kartul, kaalikas, kapsas, mugulsibul, porgand, rapsiõli, maitseained					
Värskekapsahautis õuntega		100	120	150	150
kapsas, õun, porgand, mugulsibul, rapsiõli, maitseained					

	Vanus	7-9	10-12	13-15	16-19
K 25.09.24 Magushapu sealiha		100	120	150	150
sealiha, suvikõrvits, porru, porgand, purustatud tomat, tomatipasta, maisitärklis, rapsiõli, maitseained					
Keedetud kartul, keedetud <u>makaron(G)</u>, keedetud riis		100	120	150	150
Hiina kapsas, porgand, värske kurk, marineeritud kõrvits, 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: 758 kcal Süsivesikud: 108,0 g Valgud: 27,8 g Rasvad: 26,5 g					
Hakkliha-koorekaste köögiviljaga		100	120	150	150
sea- ja veisehakkliha, köögikoor 15% (LV), porgand, aeduba, mugulsibul, riisijahu, rapsiõli, maitseained					
Tatrapada kanalihaga		200	250	250	300
broileri kintsuliha, tatar, mugulsibul, porgand, mais, rapsiõli, maitseained					
Hautatud köögivili koorekastmes		100	120	150	150
porgand, hernes, lillkapsas, köögikoor 15%(LV), maisitärklis					
Tomatine oahautis		100	120	150	150
punane uba, sibul, porgand, purustatud tomat, maisitärklis, rapsiõli					
N 26.09.24 Guljašš kalafileeist (K)		100	120	150	150
<u>kalafilee(K)</u> , köögikoor 15%(LV), tomatipasta, sibul, maisitärklis, rapsiõli, maitseained					
Keedetud kartul, keedetud riis, keedetud <u>kuskuss(G)</u>		100	120	150	150
Hiina kapsas, keedetud peet, porgand, kikerhernes, 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: 674 kcal Süsivesikud: 99,3 g Valgud: 30,8 g Rasvad: 19,4 g					
Küpsetatud kala koore-sinepikastmes (K,S)		100	120	150	150
<u>kalafilee(K)</u> , köögikoor 15%(LV), <u>sinep(S)</u> , porgand, sibul, maisitärklis, rapsiõli, maitseained, till					
Riisiroog kala ja tomatiga (K)		200	250	250	300
<u>kalafilee(K)</u> , riis, purustatud tomat, sibul, küüslauk, maitseained					
Tomatine riisi-köögiviljahautis		200	250	250	300
riis, porgand, sibul, suvikõrvits, mais, purustatud tomat, ketšup					
Ürdised ahjuköögiviljad		100	120	150	150
kaalikas, porgand, peet, sibul, küüslauk, rapsiõli, maitseained					

	Vanus	7-9	10-12	13-15	16-19
R 27.09.24 Hakklahasupp, hapukoor (L) sea-ja veisehakkliha, sibul, porgand, kartul, marineeritud kurk, hernes, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline		200	250	300	300
Kakaovaht, moos (L) <u>kohupiimapasta 3%(L)</u> , <u>köögikoor 31%(L)</u> , kakao, <u>piim 2,5%</u> , suhkur, 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>		20	20	30	40
Energia: 748 kcal Süivesikud: 96,0 g Valgud: 25,4 g Rasvad: 31,9 g					
Hakklahasupp valgete ubadega, hapukoor (L) sea-ja veisehakkliha, kartul, porgand, sibul, kapsas, valge uba tomatikastmes, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained		200	250	300	300
Kartuli-nuudlisupp sealihaga, hapukoor (G, L) sealiha, supikont, kartul, porgand, mugulsibul, <u>nuudlid(G)</u> , rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline		200	250	300	300
Tomatine kruubisupp sealihaga, hapukoor (G, L) sealiha, supikont, kartul, <u>odrakruup(G)</u> , porgand, mugulsibul, purustatud tomat, tomatipasta, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline		200	250	300	300
Kartuli-kruubisupp marineeritud kurgiga, hapukoor (G,L) 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