

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM  
45. NÄDALA MENÜÜ

	Vanus	7-9	10-12	13-15	16-19
<b>E 04.11.24 Bolognese kaste</b>		100	120	150	150
sea-ja veisehakkliha, sibul, porgand, paprika, purustatud tomat, ketšup, rapsiõli, maisitärklis, maitseained					
<b>Keedetud makaron(G), keedetud tatar, keedetud riis</b>		100	120	150	150
<b>Kapsas, kaalikas, keedetud peet, marineeritud kõrvits, 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: 769 kcal Süsivesikud: 112,0 g Valgud: 26,4 g Rasvad: 27,0 g					
<b>Hautatud kanaliha koorekastmes</b>		100	120	150	150
broileri kintsuliha, köögikoor 15%(LV), maisitärklis, sibul, rapsiõli					
<b>Pastaroog singiga (G)</b>		200	250	250	300
keedusink, makaron(G), sibul, porgand, paprika, rapsiõli					
<b>Hautatud köögivili koorekastmes</b>		100	120	150	150
porgand, hernes, lillkapsas, köögikoor 15%(LV), maisitärklis					
<b>Tatra-värskekapsapada kikerhernega</b>		200	250	250	300
tatar, kapsas, kikerhernes, porgand, sibul, küüslauk, rapsiõli					
<b>T 05.11.24 Kanakaste porgandi ja ubadega</b>		100	120	150	150
broileri kintsuliha, porgand, aeduba, köögikoor 15%(LV), riisijahu, sibul, rapsiõli, maitseained					
<b>Keedetud kartul, keedetud bulgur(G), keedetud riis</b>		100	120	150	150
<b>Hiina kapsas, porgand, valge redis, punane uba,</b>		50	75	100	100
<b>Kastmevalik salatile</b>		10	10	10	10
<b>Puuvili</b>		100	100	100	100
<b>Kakao (L)</b>		100	150	150	200
kakaojoogipulber, piim 2,5%(L)					
<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: 747 kcal Süsivesikud: 112,0 g Valgud: 26,9 g Rasvad: 24,7 g					
<b>Tomatine hakklihakaste</b>		100	120	150	150
sea-ja veisehakkliha, mugulsibul, tomatipasta, riisijahu, köögikoor 15%(LV), rapsiõli, maitseained					
<b>Odrakruubi-sealihapada (G)</b>		200	250	250	300
sealiha, odrakruup(G), porgand, kaalikas, mugulsibul, rapsiõli					
<b>Värskekapsahautis õuntega</b>		100	120	150	150
kapsas, õun, porgand, sibul, rapsiõli, maitseained					
<b>Mesised ahjuköögiviljad</b>		100	120	150	150
porgand, kaalikas, suvikõrvits, küüslauk, mesi, maitseained					

	Vanus	7-9	10-12	13-15	16-19
<b>K 06.11.24 Kurzeme strooganov</b>		100	120	150	150
sealiha, köögikoor 15%(LV), sibul, marineeritud kurk, maisitärklis					
<b>Keedetud kartul, keedetud makaron(G), keedetud riis</b>		100	120	150	150
<b>Kapsas, porgand, kaalikas, mais, maitseroheline</b>		50	75	100	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><u>Rukkileib(G), must vormileib(G), seemneleib(G), peenleib(G), sepik (G)</u></b>		20	20	30	40
Energia: 747 kcal Süsivesikud: 105,0 g Valgud: 28,7 g Rasvad: 27,1 g					
<b>Hautatud kanaliha köögiviljaga</b>		100	120	150	150
broileri kintsuliha, porgand, lillkapsas, sibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline					
<b>Riisi-värskekapsa-hakklisahautis</b>		200	250	250	300
sea-ja veisehakkliha, riis, kapsas, porgand, sibul, rapsiõli					
<b>Köögiviljapilaff</b>		200	250	250	300
riis, sibul, porgand, paprika, tomatipasta, rapsiõli, maitseained					
<b>Hautatud lillkapsas, brokoli, porgand</b>		100	120	150	150
lillkapsas, brokoli, porgand, rapsiõli, maitseained					
<b>N 07.11.24 Guljašš kalafileest (K)</b>		100	120	150	150
<u>kalafilee(K)</u> , köögikoor 15%(LV), tomatipasta, sibul, maisitärklis, rapsiõli, maitseained, till					
<b>Kartulipüree (L), keedetud riis, keedetud kuskuss(G)</b>		100	120	150	150
kartul, piim 2,5%(L), või 82%(L)					
<b>Hiina kapsas, keedetud peet, porgand, marineeritud kurk, 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: 683 kcal Süsivesikud: 92,0 g Valgud: 32,3 g Rasvad: 23,1 g					
<b>Riisiroog kalaga (K)</b>		200	250	250	300
<u>kalafilee(K)</u> , riis, porgand, paprika, hernes, sibul, rapsiõli, till					
<b>Küpsetatud kala koore-munakastmes (K,M)</b>		100	120	150	150
<u>kalafilee(K)</u> , köögikoor 15%(LV), <u>muna(M)</u> , mugulsibul, porgand,					
<b>Kartuli-nuikapsahautis</b>		200	250	250	300
kartul, nuikapsas, porgand, porru, rapsiõli, maitseained					
<b>Lillkapsa-aedoahautis</b>		100	120	150	150
lillkapsas, aeduba, porgand, mugulsibul, küüslauk, rapsiõli					

	Vanus	7-9	10-12	13-15	16-19
R 08.11.24 <b>Hernesupp sealihaga (G)</b> sealiha, suitsukont, hernes, <u>odrakruup(G)</u> , porgand, sibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline		250	250	300	300
<b>Kamavaht, moos (L,G)</b> maitsestatamata jogurt 2,5%(LV), <u>köögikoor 31%(L)</u> , suhkur, vanillisuhkur, <u>kamajahu(G)</u> , õuna-aroniamoos		120	120	150	150
<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: 773 kcal Süsivesikud: 116,0 g Valgud: 28,1 g Rasvad: 25,2 g					
<b>Köögililjasupp sealihaga, hapukoor (L)</b> sealiha, supikont, kartul, porgand, hernes, paprika, sibul, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline		250	250	300	300
<b>Hakklisupp, hapukoor (L)</b> sea-ja veisehakkliha, sibul, porgand, kartul, marineeritud kurk, hernes, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline		250	250	300	300
<b>Hakklisupp valgete ubadega, hapukoor (L)</b> sea-ja veisehakkliha, kartul, porgand, sibul, kapsas, valge uba tomatikastmes, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained		250	250	300	300
<b>Köögililjasupp valgete ubadega, hapukoor (L)</b> kartul, porgand, sibul, kapsas, valge uba tomatikastmes, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained		250	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