

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM
46. NÄDALA MENÜÜ

	Vanus	7-9	10-12	13-15	16-19
E 11.11.24 Hakkliahpada 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: 749 kcal Süsivesikud: 109,0 g Valgud: 26,3 g Rasvad: 26,4 g					
Koorene kanakaste karriga		100	120	150	150
broileri kintsuliha, kõögikoor 15%(LV), maisitärklis, sibul, karripulber, rapsiõli, maitseained					
Tatrapada singiga		200	250	250	300
tatar, keedusink, porgand, sibul, rapsiõli, maitseained					
Värskekapsa-maisi-porgandihautis		100	120	150	150
kapsas, porgand, mais, sibul, rapsiõli, maitseained					
Hautatud porgand ja kaalikas koorekastmes		100	120	150	150
kaalikas, porgand, kõögikoor 15%(LV), maisitärklis, rapsiõli					
T 12.11.24 Hautatud kanaliha kõögiviljaga		100	120	150	150
broileri kintsuliha, porgand, lillkapsas, sibul, rapsiõli, maitseained					
Keedetud kartul, keedetud bulgur (G), keedetud riis		100	120	150	150
Hiina kapsas, keedetud peet, nuikapsas, hernes, maitseroheline		50	75	100	100
Kastmevalik salatile		10	10	10	10
Puuvili		100	100	100	100
Kakao (L)		100	150	150	200
kakaojoogipulber, piim 2,5%(L)					
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: 702 kcal Süsivesikud: 111,0 g Valgud: 27,2 g Rasvad: 20,4 g					
Sealiha sinepikastmes (S)		100	120	150	150
sealiha, kõögikoor 15%(LV), sinep(S), riisijahu, sibul, rapsiõli					
Ühepajatoit hakkliha ja ubadega		200	250	250	300
sea-ja veisehakkliha, kartul, porgand, kapsas, valge uba tomat, sibul, küüslauk, rapsiõli, maitseained					
Kõögivilja-läätseguljašš		100	120	150	150
kapsas, porgand, sibul, küüslauk, läätsed, purustatud tomat					
Ühepajatoit valgete ubadega		200	250	250	300
kartul, kapsas, porgand, sibul, valge uba tomatikastmes, rapsiõli					

	Vanus	7-9	10-12	13-15	16-19
K 13.11.24 Hapukapsasupp, hapukoor (L,G)		200	250	300	300
sealiha, supikont, hapukapsas, porgand, sibul, <u>odrakruup(G)</u> , rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline					
Kakaokreem, moos (L)		120	120	150	150
<u>köögikoor 31%(L)</u> , <u>piim 2,5%(L)</u> , kakao, suhkur, želatiin, moos					
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: 730 kcal Süsivesikud: 88,0 g Valgud: 21,1 g Rasvad: 36,1 g					
Kaalika püreesupp kanalihaga (L)		200	250	300	300
kanakints, kaalikas, kartul, köögikoor 15%(LV), <u>sulatatud juust(L)</u> , rapsiõli, maitseained, maitseroheline					
Kartuli-tomatisupp läätsedega, hapukoor (L)		200	250	300	300
sealiha, supikont, kartul, läätsed, porgand, sibul, küüslauk, rapsiõli, purustatud tomat, <u>hapukoor 20% (L)</u> , maitseained					
Värskekapsasupp kanalihaga, hapukoor (L)		200	250	300	300
kanakints, peakapsas, porgand, kartul, mugulsibul, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline					
Hapukapsa-tomatisupp kartuliga, hapukoor (L)		200	250	300	300
hapukapsas, porgand, mugulsibul, kartul, rapsiõli, tomatipasta, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline					
N 14.11.24 Guljašš sealihest		100	120	150	150
sealiha, sibul, tomatipasta, riisijahu, köögikoor 15%(LV), rapsiõli					
Kartulipüree (L), keedetud riis, keedetud <u>kuskuss(G)</u>		100	120	150	150
kartul, <u>piim 2,5%(L)</u> , <u>või 82%(L)</u>					
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	100	100	100
<u>Rukkileib(G), must vormileib(G), seemneleib(G), peenleib(G), sepik (G)</u>		100	150	150	200
Energia: 726 kcal Süsivesikud: 96,0 g Valgud: 29,6 g Rasvad: 27,7					
Kana-köögiviljavorm (L,M)		100	120	150	150
broileri kintsuliha, suvikõrvits, porgand, porru, <u>juust(L)</u> , <u>muna(M)</u> , rapsiõli, köögikoor 15% (LV), maitseained					
Riisi-hakkliahautis		200	250	250	300
sea-ja veisehakkliha, riis, porgand, sibul, küüslauk, purustatud tomat, ketsup, rapsiõli, maitseained					
Kapsa-peedi-õunahautis		100	120	150	150
kapsas, peet, õun, mugulsibul, rapsiõli, maitseained					
Kuskuss köögiviljaga (G)		200	250	250	300
<u>kuskuss(G)</u> , porgand, hernes, sibul, mais, rapsiõli, maitseained					

	Vanus	7-9	10-12	13-15	16-19
R 15.11.24 Kuldne kalasupp, hapukoor (K,L) <u>kalafilee(K)</u> , kartul, suvikõrvits, tomat, sibul, porru, küüslauk, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline		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
Rukkileib(G), must vormileib(G), seemneleib(G), peenleib(G), sepik (G)		20	20	30	40
Energia: 748 kcal Süsivesikud: 101,0 g Valgud: 25,7 g Rasvad: 29,4 g					
Tomatisupp kalaga, hapukoor (K,G,L) <u>kalafilee(K)</u> , purustatud tomat, sibul, küüslauk, <u>bulgur(G)</u> , porgand, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, till		250	250	300	300
Kala-kartulisupp, hapukoor (K,L) <u>kalafilee(K)</u> , kartul, porgand, sibul, porru, küüslauk, 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 paprikaga, hapukoor (L) kartul, porgand, sibul, riis, paprika, 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