

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM
47. NÄDALA MENÜÜ

	Vanus	7-9	10-12	13-15	16-19
E 18.11.24 Singi-koorekaste		100	120	150	150
keedusink, köögikoor 15% (LV), riisijahu, mugulsibul, rapsiõli					
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: 740 kcal Süsivesikud: 111,0 g Valgud: 27,1 g Rasvad: 23,8 g					
Hautatud sealiha aedubadega tomatikastmes		100	120	150	150
sealiha, aeduba, paprika, mais, sibul, küüslauk, tomatipasta, maisitärklis, rapsiõli, maitseained					
Pilaff kanalihaga		200	250	250	300
broileri kintsuliha, riis, sibul, porgand, tomatipasta, küüslauk					
Köögiljarisoto		200	250	250	300
riis, porgand, mais, hernes, sibul, rapsiõli, maitseained					
Ürdised ahjuköögiljad		100	120	150	150
kaalikas, porgand, peet, sibul, küüslauk, rapsiõli, maitseained					
T 19.11.24 Strooganov kanalihast		100	120	150	150
broileri kintsuliha, sibul, köögikoor 15%(LV), riisijahu, rapsiõli					
Keedetud kartul, keedetud riis, keedetud bulgur(G)		100	120	150	150
Punane kapsas, kaalikas, porgand, 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: 732 kcal Süsivesikud: 115,0 g Valgud: 23,9 g Rasvad: 23,5 g					
Köögiljaraguu sealihaga		200	250	250	300
sealiha, kartul, kaalikas, kapsas, mugulsibul, porgand, rapsiõli					
Hakkliha-köögiljapajaroo		100	120	150	150
sea-ja veisehakliha, purustatud tomat, porgand, ketšup, porru, maisitärklis, rapsiõli, maitseained					
Odrakruubi-köögiljahautis (G)		200	250	250	300
<u>odrakruup(G)</u> , porgand, kaalikas, hernes, sibul, rapsiõli					
Tomatine oahautis		100	120	150	150
punane uba, sibul, porgand, purustatud tomat, maisitärklis					

	Vanus	7-9	10-12	13-15	16-19
K 20.11.24 Magushapu sealiha		100	120	150	150
sealiha, suvikõrvits, porru, porgand, purustatud tomat, tomatipasta, maisitärklis, rapsiõli, maitseained					
Keedetud kartul, keedetud makaron(G), keedetud riis		100	120	150	150
Hiina kapsas, porgand, hapukapsas, marineeritud kõrvits, 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: 770 kcal Süsivesikud: 109,0 g Valgud: 27,8 g Rasvad: 27,5 g					
Bulguri-kanahautis (G)		200	250	250	300
broileri kintsuliha, bulgur(G), porgand, mugulsibul, hernes, rapsiõli					
Hakkliha-koorekaste		100	120	150	150
sea-ja veisehakkliha, köögikoor 15% (LV), riisijahu, sibul, rapsiõli					
Hapukapsahautis tomatiga		100	120	150	150
hapukapsas, porgand, sibul, tomatipasta, maitseained					
Tatra-peedihautis		200	250	250	300
tatar, peet, porgand, sibul, küüslauk, rapsiõli, maitseained					
N 21.11.24 Kalavorm köögiviljaga (K,M,L)		100	120	150	150
kalafilee(K), porgand, suvikõrvits, porru, köögikoor 15%(LV), muna(M), juust(L), rapsiõli, maitseained					
Kartulipüree (L), keedetud riis, keedetud kuskuss(G)		100	120	150	150
kartul, piim 2,5%(L), või 82%(L)					
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>		20	20	30	40
Energia: 711 kcal Süsivesikud: 90,2 g Valgud: 31,2 g Rasvad: 27,6 g					
Küpsetatud kala koore-sinepikastmes (K,S)		100	120	150	150
kalafilee(K), köögikoor 15%(LV), sinep(S), porgand, mugulsibul, maisitärklis, rapsiõli, maitseained					
Tuunikalapasta (K,G)		200	250	250	300
tuunikala(K), makaron(G), purustatud tomat, ketšup, porgand, paprika, sibul, küüslauk, rapsiõli, maitseained					
Tomatine riisi-köögiviljahautis		200	250	250	300
riis, porgand, sibul, kõrvits, mais, purustatud tomat, ketšup					
Kikerherne-porgandikarri		100	120	150	150
kikerhernes, porgand, sibul, köögikoor 15%(LV), karripulber					

	Vanus	7-9	10-12	13-15	16-19
R 22.11.24 Peedi-hakklihasupp, hapukoor (L) sea-ja veisehakkliha, kapsas, peet, porgand, kartul, sibul, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline		200	250	300	300
Piimakissell, moos (L) <u>piim 2,5%(L)</u> , suhkur, vanillisuhkur, kartulitärklis, aedmarjamoos		200	200	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: 702 kcal Süsiivesikud: 110,0 g Valgud: 19,5 g Rasvad: 22,9 g					
Hapukapsasupp hakklihaga, hapukoor (L) sea-ja veisehakkliha, hapukapsas, mugulsibul, porgand, kartul, tomatipasta, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline		200	250	300	300
Talupojasupp, hapukoor (G,L) sealiha, supikont, kartul, porgand, sibul, kaalikas, <u>odrakruup(G)</u> , rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline		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
Köögiviljapüreesupp kartul, porgand, sibul, kapsas, kaalikas, köögikoor 15%(LV), rapsiõli, 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