

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM
48. NÄDALA MENÜÜ

| | Vanus | 7-9 | 10-12 | 13-15 | 16-19 |
|---|-------|-----|-------|-------|-------|
| E 25.11.24 Hakklihakaste läätsedega | | 100 | 120 | 150 | 150 |
| sea-ja veisehakkliha, läätsed, sibul, purustatud tomat, porgand, köögikoor 15% (LV), riisijahu, rapsiõli, maitseained | | | | | |
| Keedetud makaron(G), keedetud tatar, keedetud riis | | 100 | 120 | 150 | 150 |
| Kapsas, porgand, valge redis, 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: 732 kcal Süsivesikud: 99,0 g Valgud: 29,3 g Rasvad: 27,0 g | | | | | |
| Sealiha sinepikastmes (S) | | 100 | 120 | 150 | 150 |
| sealiha, köögikoor 15%(LV), <u>sinep(S)</u> , riisijahu, sibul, rapsiõli | | | | | |
| Kapsa-tatrahautis kanalihaga | | 200 | 250 | 250 | 300 |
| broileri kintsuliha, tatar, kapsas, porgand, sibul, küüslauk, rapsiõli | | | | | |
| Mesised ahjuköögiviljad | | 100 | 120 | 150 | 150 |
| porgand, kaalikas, suvikõrvits, küüslauk, mesi, maitseained | | | | | |
| Värskekapsa-aedoahautis | | 100 | 120 | 150 | 150 |
| kapsas, aeduba, purustatud tomat, sibul, küüslauk, rapsiõli | | | | | |
| T 26.11.24 Hautatud sealiha porgandiga koorekastmes | | 100 | 120 | 150 | 150 |
| sealiha, porgand, mugulsibul, köögikoor 15% (LV), riisijahu | | | | | |
| Keedetud kartul, keedetud riis, keedetud bulgur(G) | | 100 | 120 | 150 | 150 |
| Hiina kapsas, keedetud peet, porgand, kikerhernes | | 50 | 75 | 75 | 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), sepik (G)</u> | | 20 | 20 | 30 | 40 |
| Energia: 725 kcal Süsivesikud: 108,0 g Valgud: 26,1 g Rasvad: 25,0 g | | | | | |
| Kanaliha magushapus kastmes | | 100 | 120 | 150 | 150 |
| broileri kintsuliha, porgand, paprika, ananass, tomatipasta, ketšup, maisitärklis, rapsiõli, maitseained | | | | | |
| Makaronid hakklihaga (G) | | 200 | 250 | 250 | 300 |
| sea-ja veisehakkliha, makaron(G), sibul, rapsiõli, maitseained | | | | | |
| Hautatud porgand ja hernes koorekastmes | | 100 | 120 | 150 | 150 |
| porgand, hernes, köögikoor 15%(L), maisitärklis, rapsiõli | | | | | |
| Riisi-köögiviljahautis ubadega | | 200 | 250 | 250 | 300 |
| riis, punane uba, porgand, sibul, purustatud tomat, rapsiõli | | | | | |

| | Vanus | 7-9 | 10-12 | 13-15 | 16-19 |
|--|-------|-----|-------|-------|-------|
| K 27.11.24 Seljanka, hapukoor (L) sealiha, poolsuitsuvorst, keeduvorst, suitsukont, kartul, marineeritud kurk, tomatipasta, mugulsibul, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline | | 200 | 250 | 300 | 300 |
| Marjatarretis, vahukoor (L) marjasegu, suhkur, vanillisuhkur, želatiin, <u>köögikoor 31%(L)</u> | | 130 | 130 | 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: 728 kcal Süsivesikud: 97,0 g Valgud: 24,0 g Rasvad: 30,3 g | | 20 | 20 | 30 | 40 |
| Kartuli-kruubisupp sealihaga, hapukoor (G,L) sealiha, suitsukont, kartul, porgand, sibul, <u>odrakruup(G)</u> , rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained | | 200 | 250 | 300 | 300 |
| Hakklihasupp punaste ubadega, hapukoor (L) sea-ja veisehakkliha, sibul, porgand, kartul, marineeritud kurk, punane uba, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained | | 200 | 250 | 300 | 300 |
| Tomati-riisisupp hakklihaga, hapukoor (L) sea-ja veisehakkliha, riis, porgand, kartul, purustatud tomat, porru, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline | | 200 | 250 | 300 | 300 |
| Kartuli-kruubisupp, hapukoor (L,G) kartul, porgand, sibul, marineeritud kurk, <u>odrakruup(G)</u> , rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline | | 200 | 250 | 300 | 300 |
| N 28.11.24 Kala-tomativormiroog (K) <u>kalafilee(K)</u> , tomat, sibul, köögikoor 15% (LV), rapsiõli, maisitärklis, maitseained, till | | 100 | 120 | 150 | 150 |
| Kartulipüree (L), keedetud riis, keedetud kuskuss(G) kartul, piim 2,5%(L), või 82%(L) | | 100 | 120 | 150 | 150 |
| Hiina kapsas, keedetud peet, nuikapsas, marineeritud kurk, maitseroheline | | 50 | 75 | 75 | 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: 685 kcal Süsivesikud: 89,7 g Valgud: 26,3 g Rasvad: 26,8 g | | 20 | 20 | 30 | 40 |
| Pilaff kalafileega (K) <u>kalafilee(K)</u> , riis, sibul, porgand, tomatipasta, rapsiõli | | 200 | 250 | 250 | 300 |
| Kala-kartulivormiroog (K,M,L) <u>kalafilee(K)</u> , kartul, sibul, köögikoor 15% (LV), <u>muna(M)</u> , <u>juust(L)</u> | | 200 | 200 | 250 | 300 |
| Lillkapsa-tomatihautis lillkapsas, purustatud tomat, küüslauk, rapsiõli, maitseained | | 100 | 120 | 150 | 150 |
| Koorene nuikapsahautis nuikapsas, porgand, köögikoor 15%(LV), sidrunimahla, rapsiõli | | 100 | 120 | 150 | 150 |

| | Vanus | 7-9 | 10-12 | 13-15 | 16-19 |
|---|-------|-----|-------|-------|-------|
| R 29.11.24 Peedisupp sealiha ja munaga, hapukoor (M,L) | | 200 | 250 | 300 | 300 |
| sealiha, supikont, peet, kartul, sibul, tomatipasta, <u>muna(M)</u> , rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline | | | | | |
| Kohupiima-banaanivaht moosiga (L) | | 120 | 120 | 150 | 150 |
| <u>kohupiimapasta 3%(L)</u> , <u>köögikoor 31%(L)</u> , banaan, suhkur, vanillisuhkur, aedmarjamoos | | | | | |
| 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: 751 kcal Süsivesikud: 98,7 g Valgud: 33,1 g Rasvad: 27,2 g | | | | | |
| Külasupp, hapukoor (G,L) | | 200 | 250 | 300 | 300 |
| sealiha, supikont, kartul, porgand, kapsas, mugulsibul, <u>odrakruup(G)</u> , tomatipasta, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline | | | | | |
| Köögiviljasupp kanalihaga, hapukoor (L,SR) | | 200 | 250 | 300 | 300 |
| broilerikints, lillkapsas, porgand, kartul, hernes, paprika, mugulsibul, <u>juurseller(SR)</u> , <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained | | | | | |
| Kana-kartuli-nuudlisupp, hapukoor (G,L,SR) | | 200 | 250 | 300 | 300 |
| broilerikints, kartul, porgand, <u>nuudlid(G)</u> , mugulsibul, <u>juurseller(SR)</u> , rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained | | | | | |
| Kartuli-nuudlisupp, hapukoor (G,L,SR) | | 200 | 250 | 300 | 300 |
| kartul, porgand, <u>nuudlid(G)</u> , mugulsibul, <u>juurseller(SR)</u> , rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained | | | | | |

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