

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM

49. NÄDALA MENÜÜ

| | Vanus | 7-9 | 10-12 | 13-15 | 16-19 |
|--|-------|-----|-------|-------|-------|
| E 02.12.24 Hakkliha-köögiviljapajaroog | | 100 | 120 | 150 | 150 |
| sea-ja veisehakliha, purustatud tomat, porgand, ketšup, porru, maisitärklis, rapsiõli, maitseained | | | | | |
| Keedetud makaron(G), keedetud tatar, keedetud riis | | 100 | 120 | 150 | 150 |
| Hiina kapsas, porgand, kaalikas, marineeritud kõrvits, maitseroheline | | 50 | 75 | 75 | 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: 718 kcal Süsivesikud: 107,0 g Valgud: 27,3 g Rasvad: 22,5 g | | | | | |
| Singi-suitsupeekonikaste | | 100 | 120 | 150 | 150 |
| keedusink, suitsupeekon, köögikoor 15%(L), sibul, riisijahu | | | | | |
| Kana-kõrvitsarisoto | | 200 | 250 | 250 | 300 |
| broileri kintsuliha, riis, kõrvits, porgand, sibul, rapsiõli | | | | | |
| Köögiviljapilaff ubadega | | 200 | 250 | 250 | 300 |
| riis, sibul, porgand, valge uba tomatikastmes, tomatipasta, küüslauk, rapsiõli, maitseained | | | | | |
| Hautatud lillkapsas, brokoli, porgand | | 100 | 120 | 150 | 150 |
| lillkapsas, brokoli, porgand, rapsiõli, maitseained | | | | | |
| T 03.12.24 Sealiha mädarõikakastmes | | 100 | 120 | 150 | 150 |
| sealiha, köögikoor 15%(LV), sibul, mädarõigas, riisijahu, rapsiõli | | | | | |
| Keedetud kartul, keedetud riis, keedetud bulgur (G) | | 100 | 120 | 150 | 150 |
| Kapsas, keedetud peet, porgand, hernes, maitseroheline | | 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), peenleib(G), sepik (G)</u> | | 20 | 20 | 30 | 40 |
| Energia: 737 kcal Süsivesikud: 108,0 g Valgud: 27,2 g Rasvad: 25,1 g | | | | | |
| Kanaliha punases kastmes | | 100 | 120 | 150 | 150 |
| broileri kintsuliha, sibul, tomatipasta, marineeritud kurk, maisitärklis, küüslauk, rapsiõli, maitseained | | | | | |
| Hakklhavorm aedviljaga (L,M) | | 100 | 120 | 150 | 150 |
| sea-ja veisehakliha, porgand, lillkapsas, sibul, muna(M), köögikoor 15%(LV), juust(L), rapsiõli, maitseained | | | | | |
| Suvikõrvitsa-kikerhernepasta (G) | | 200 | 250 | 250 | 300 |
| makaron(G), suvikõrvits, kikerhernes, porgand, mugulsibul | | | | | |
| Värskekapsa-porgandi-maisihautis | | 100 | 120 | 150 | 150 |
| kapsas, porgand, mais, sibul, rapsiõli, maitseained | | | | | |

| | Vanus | 7-9 | 10-12 | 13-15 | 16-19 |
|---|-------|-----|-------|-------|-------|
| K 04.12.24 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 | | | | | |
| Keedetud kartul, keedetud riis, keedetud makaron(G) | | 100 | 120 | 150 | 150 |
| Hiina kapsas, nuikapsas, porgand, punane uba, maitseroheline | | 50 | 75 | 75 | 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: 721 kcal Süsivesikud: 105,0 g Valgud: 27,5 g Rasvad: 25,4 g | | | | | |
| Tomatine hakklihakaste | | 100 | 120 | 150 | 150 |
| sea-ja veisehakkliha, mugulsibul, tomatipasta, riisijahu, köögikoor 15%(LV), rapsiõli, maitseained | | | | | |
| Kartuli-kruubipuder sealihaga (G) | | 200 | 250 | 250 | 300 |
| sealiha, kartul, <u>odrakruup(G)</u> , sibul, rapsiõli, maitseained | | | | | |
| Kuskuss köögiviljaga (G) | | 200 | 250 | 250 | 300 |
| <u>kuskuss(G)</u> , porgand, hernes, sibul, mais, rapsiõli, maitseained | | | | | |
| Koorene värskekapsahautis | | 100 | 120 | 150 | 150 |
| kapsas, porgand, sibul, köögikoor 15%(LV), rapsiõli, maitseained | | | | | |
| N 05.12.24 Majoneesiga üleküpsetatud kala (K) | | 100 | 120 | 150 | 150 |
| <u>kalafilee(K)</u> , majonees (LV), köögikoor 15% (LV), mugulsibul, rapsiõli, maitseained, till | | | | | |
| Kartulipüree (L), keedetud riis, keedetud kuskuss (G) | | 100 | 120 | 150 | 150 |
| kartul, <u>piim 2,5%(L)</u> , või 82%(L) | | | | | |
| Kapsas, keedetud peet, porgand, 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> | | 20 | 20 | 30 | 40 |
| Energia: 723 kcal Süsivesikud: 95,1 g Valgud: 30,4 g Rasvad: 27,0 g | | | | | |
| Kala-köögiviljaroog tomatiga (K) | | 100 | 120 | 150 | 150 |
| <u>kalafilee(K)</u> , sibul, porgand, paprika, purustatud tomat, ketšup, maisitärklis, rapsiõli, maitseained, till | | | | | |
| Riisiroog kalaga (K) | | 200 | 250 | 250 | 300 |
| <u>kalafilee(K)</u> , riis, porgand, paprika, hernes, sibul, rapsiõli | | | | | |
| Köögiviljaraguu | | 200 | 250 | 250 | 300 |
| kartul, kaalikas, kapsas, sibul, porgand, rapsiõli, maitseained | | | | | |
| Peedihautis õuntega | | 100 | 120 | 150 | 150 |
| peet, õun, köögikoor 15%(LV), maisitärklis, rapsiõli, maitseained | | | | | |

| | Vanus | 7-9 | 10-12 | 13-15 | 16-19 |
|---|-------|-----|-------|-------|-------|
| R 06.12.24 Kartuli-tomatisupp läätsedega, hapukoor (L) | | 200 | 250 | 300 | 300 |
| sea-ja veisehakkliha, kartul, läätsed, porgand, sibul, küüslauk, purustatud tomat, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline | | | | | |
| Virsikuvaht, piim | | 220 | 220 | 250 | 250 |
| virsikukompott, <u>manna</u> , suhkur, <u>piim 2,5%</u> | | | | | |
| 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: 756 kcal Süsivesikud: 118,0 g Valgud: 29,5 g Rasvad: 21,4 g | | | | | |
| Köögiviljasupp sealihaga, hapukoor (L) | | 200 | 250 | 300 | 300 |
| sealiha, supikont, kartul, porgand, hernes, kapsas, mugulsibul, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline | | | | | |
| Kana-kartuli-riisisupp (SR) | | 200 | 250 | 300 | 300 |
| broilerikints, kartul, porgand, sibul, <u>juurseller(SR)</u> , riis, rapsiõli, maitseained, maitseroheline | | | | | |
| Koorene kana-maisisupp | | 200 | 250 | 300 | 300 |
| kanakints, kartul, porgand, mugulsibul, mais, tomat, rapsiõli, köögikoor 15%(LV), maitseained | | | | | |
| Brokolipüreesupp | | 200 | 250 | 300 | 300 |
| brokol, kartul, porgand, mugulsibul, köögikoor 15%(LV), rapsiõli, 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