

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM
50. NÄDALA MENÜÜ

	Vanus	7-9	10-12	13-15	16-19
E 09.12.24 Hakklihapada valgete ubadega		100	120	150	150
sea-ja veisehakkliha, valge uba tomatikastmes, porgand, sibul, küüslauk, tomatipasta, maisitärklis, rapsiõli					
Keedetud makaron (G), keedetud tatar, keedetud riis		100	120	150	150
Hiina kapsas, porgand, keedetud peet, hernes, 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: 725 kcal Süsivesikud: 104,0 g Valgud: 28,3 g Rasvad: 25,2 g					
Koorene kanakaste karriga		100	120	150	150
broileri kintsuliha, köögikoor 15%(LV), maisitärklis, sibul, karripulber, rapsiõli, maitseained					
Risoto sealihaga		200	250	250	300
sealiha, riis, porgand, hernes, sibul, mais, rapsiõli, maitseained					
Tatra-värskekapsapada kikerhernega		200	250	250	300
tatar, kapsas, kikerhernes, porgand, sibul, rapsiõli, maitseained					
Hautatud porgand ja kaalikas koorekastmes		100	120	150	150
porgand, kaalikas, köögikoor 15%(L), rapsiõli, maitseained					
T 10.12.24 Tomatine singikaste		100	120	150	150
keedusink, tomatipasta, köögikoor 15%(LV), riisijahu, sibul, rapsiõli, maitseained					
Keedetud kartul, keedetud riis, keedetud bulgur (G)		100	120	150	150
Kapsas, kaalikas, valge redis, marineeritud kurk, 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)					
<u>Piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi</u>		100	150	150	200
<u>Rukkileib(G), must vormileib(G), seemneleib(G), peenleib(G), sepik (G)</u>		20	20	30	40
Energia: 696 kcal Süsivesikud: 100,0 g Valgud: 20,9 g Rasvad: 27,0 g					
Hautatud kanaliha köögivilja ja kikerhernega		100	120	150	150
broileri kintsuliha, kikerhernes, porgand, kapsas, mugulsibul					
Mulgipuder sealihaga (G, L)		200	220	250	300
sealiha, kartul, sibul, odrakruup(G), piim 2,5%(L), rapsiõli					
Hautatud köögivili koorekastmes		100	120	150	150
porgand, hernes, lillkapsas, köögikoor 15%(LV), maisitärklis					
Bulguri-hernehautis (G)		200	220	250	300
<u>bulgur(G), hernes, sibul, küüslauk, porgand, rapsiõli, maitseained</u>					

	Vanus	7-9	10-12	13-15	16-19
K 11.12.24 Rassolnik, hapukoor (L,G)		200	250	300	300
sealiha, supikont, kartul, porgand, sibul, marineeritud kurk, <u>odrakruup(G)</u> , rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained					
Kakaovaht, moos (L)		120	120	150	150
<u>kohupiimapasta 3%(L)</u> , <u>köögikoor 31%(L)</u> , kakao, <u>piim 2,5%(L)</u> , suhkur, aedmarjamoos					
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)		20	20	30	40
Energia: 727 kcal Süsivesikud: 92,7 g Valgud: 26,2 g Rasvad: 30,6 g					
Värskekapsasupp sealihaga, hapukoor (L)		200	250	300	300
sealiha, supikont, kapsas, porgand, kartul, mugulsibul, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline					
Kana-kartuli-tomatisupp, hapukoor (L,SR)		200	250	300	300
broilerikints, kartul, porgand, mugulsibul, <u>juurseller(SR)</u> , purustatud tomat, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained					
Kana-paprika-riisisupp, hapukoor (L,SR)		200	250	300	300
broilerikints, riis, porgand, paprika, sibul, <u>juurseller(SR)</u> , rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained					
Kõrvitsapüreesupp (L)		200	250	300	300
kõrvits, porgand, mugulsibul, küüslauk, kartul, <u>juust(L)</u> , sidrun, <u>köögikoor 15%(LV)</u> , rapsiõli, maitseained					
N 12.12.24 Küpsetatud kala koore-munakastmes (K,M)		100	120	150	150
<u>kalafilee(K)</u> , <u>köögikoor 15%(LV)</u> , <u>muna(M)</u> , mugulsibul, porgand, maisitärklis, rapsiõli, till, maitseained					
Kartulipüree (L), keedetud riis, keedetud kuskuss (G)		100	120	150	150
kartul, <u>piim 2,5%(L)</u> , <u>või 82%(L)</u>					
Kapsas, porgand, keedetud peet, marineeritud kõrvits, maitseroheline		50	75	75	100
Kastmevalik salatile		10	10	10	10
Piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi		100	150	150	200
Rukkileib(G), must vormileib(G), seemneleib(G), peenleib(G)		20	20	30	40
Energia: 711 kcal Süsivesikud: 99,5 g Valgud: 28,7 g Rasvad: 24,3 g					
Guljašš kalafileest (K)		100	120	150	150
<u>kalafilee(K)</u> , <u>köögikoor 15% (LV)</u> , tomatipasta, sibul, maisitärklis, rapsiõli, maitseained, till					
Kala vormiroog riisiga (K,M,L)		200	250	250	300
<u>kalafilee(K)</u> , riis, porgand, sibul, <u>muna(M)</u> , <u>köögikoor 15% (LV)</u> , <u>juust(L)</u> , rapsiõli, maitseained, till					
Kapsa-peedi-õunahautis		100	120	150	150
kapsas, peet, õun, sibul, rapsiõli, maitseained					
Köögiviljapilaff		200	250	250	300
riis, sibul, porgand, paprika, tomatipasta, rapsiõli, maitseained					

	Vanus	7-9	10-12	13-15	16-19
R 13.12.24 Minestronesupp, hapukoor (L,G)		200	250	300	300
sea- ja veisehakkliha, <u>makaron(G)</u> , kartul, porgand, hernes, sibul, tomatipasta, <u>hapukoor 20%(L)</u> , rapsiõli, maitseained					
Rabarberi-maasikakissell, vahukoor (L)		200	200	230	230
rabarber, maasikas, suhkur, vanillisuhkur, kartulitärklis, <u>köögikoor 31%(L)</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: 695 kcal Süsivesikud: 102,0 g Valgud: 16,0 g Rasvad: 27,5 g					
Hapukapsasupp, hapukoor (L,G)		200	250	300	300
sealiha, supikont, hapukapsas, porgand, sibul, <u>odrakruup(G)</u> , rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained					
Hartšo, hapukoor (L)		200	250	300	300
sealiha, supikont, riis, mugulsibul, tomatipasta, <u>hapukoor 20%(L)</u> , rapsiõli, maitseained, maitseroheline					
Hakkliha-köögiviljasupp, hapukoor (L)		200	250	300	300
sea-ja veisehakkliha, lillkapsas, porgand, kartul, hernes, paprika, sibul, rapsiõli, <u>hapukoor 20%</u> , maitseained					
Kartuli-nuudlisupp tomatiga, hapukoor (L,G)		200	250	300	300
kartul, porgand, sibul, <u>nuudlid(G)</u> , tomat, õli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline					

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