

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM
51. NÄDALA MENÜÜ

	Vanus	7-9	10-12	13-15	16-19
E 16.12.24 Bolognese kaste		100	120	150	150
sea-ja veisehakkliha, sibul, porgand, paprika, purustatud tomat, ketšup, rapsiõli, maisitärklis, maitseained					
Keedetud makaron(G), keedetud tatar, keedetud riis		100	120	150	150
Kapsas, kaalikas, porgand, mais, maitseroheline		50	75	100	100
Kastmevalik salatile		10	10	10	10
Piparkook (G)		30	30	30	30
Tee sidruniga, 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: 769 kcal Süsivesikud: 107,0 g Valgud: 24,8 g Rasvad: 29,9 g					
Strooganov kanalihast		100	120	150	150
kana kintsuliha, köögikoor 15%(LV), maisitärklis, sibul,					
Sealiha-värskekapsapada		100	120	150	150
sealiha, kapsas, porgand, sibul, küüslauk, rapsiõli, maitseained					
Küpsetatud kaalikas ja porgand meega		100	120	150	150
kaalikas, porgand, mesi, rapsiõli, maitseained					
Köögiviljapilaff		200	250	250	300
riis, sibul, porgand, paprika, tomatipasta, rapsiõli, maitseained					
T 17.12.24 Verivorst (G)		100	100	100	100
odrakruup(G), toiduveri, sealiha, seapekk, sibul, maitseained					
Keedetud kartul, keedetud riis, keedetud makaron (G)		100	120	150	150
Soe koorekaste		50	50	50	50
köögikoor 15% (LV), riisijahu, rapsiõli, maitseained					
Jõulusahvt/Pohlamoos		30	30	30	30
Hiina kapsas, porgand, keedetud peet, marineeritud kõrvits		50	75	75	100
Kastmevalik salatile		10	10	10	10
Jõulu jook, piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi		100	150	150	200
Rukkileib(G), must vormileib(G), seemneleib(G), sepik (G)		20	20	30	40
Energia: 698 kcal Süsivesikud: 111,0 g Valgud: 22,6 g Rasvad: 20,9 g					
Hautatud sealiha porgandiga koorekastmes		100	120	150	150
sealiha, porgand, mugulsibul, köögikoor 15% (LV), riisijahu					
Riisi-hakklihahautis		200	250	250	300
sea-ja veisehakkliha, riis, porgand, sibul, purustatud tomat, tomatipasta, rapsiõli, küüslauk, maitseained, maitseroheline					
Värskekapsahautis õuntega		100	120	150	150
kapsas, õun, porgand, sibul, rapsiõli, maitseained					
Tatra-peedihautis		200	250	250	300
tatar, peet, porgand, sibul, küüslauk, rapsiõli, maitseained					

K 18.12.24	Hapukapsaborž, hapukoor (L) sealiha, supikont, hapukapsas, peet, kartul, porgand, sibul, tomatipasta, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline	200	250	300	300
	Mangotarretis, vahukoor (L) mangopüree, suhkur, vanillisuhkur, želatiin, <u>köögikoor 31%(L)</u>	120	120	150	150
	Mandariin	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)</u>	20	20	30	40
	Energia: 638 kcal Süsivesikud: 80,0 g Valgud: 23,4 g Rasvad: 27,2 g				
	Värskekapsasupp nuudlitega, hapukoor (L,G) sealiha, supikont, kapsas, porgand, kartul, <u>nuudlid(G)</u> , sibul, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline	200	250	300	300
	Köögiviljasupp kanalihaga, hapukoor (L,SR) broilerikints, lillkapsas, porgand, kartul, hernes, paprika, mugulsibul, <u>juurseller(SR)</u> , <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained	200	250	300	300
	Kana-kartuli-riisisupp, hapukoor (L,SR) broilerikints, kartul, porgand, mugulsibul, <u>juurseller(SR)</u> , riis, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained	200	250	300	300
	Tomati-paprikasupp riisiga, hapukoor (L) paprika, purustatud tomat, porgand, mugulsibul, riis, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline	200	250	300	300
N 19.12.24	Hakkliha-koorekaste sea-ja veisehakkliha, köögikoor 15% (LV), riisijahu, sibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline	100	120	150	150
	Keedetud kartul, keedetud makaron(G), keedetud riis	100	120	150	150
	Kapsas, porgand, punane redis, aeduba, 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: 87,0 g Valgud: 25,0 g Rasvad: 31,5 g				
	Risoto sealihaga sealiha, riis, porgand, hernes, sibul, mais, rapsiõli, maitseained	200	250	250	300
	Värskekapsa-porgandi-maisihautis kapsas, porgand, mais, sibul, rapsiõli, maitseained	100	120	150	150

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