

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM
51. NÄDALA MENÜÜ

	Vanus	7-9	10-12	13-15	16-19
E 15.12.25 Hakkliha-koorekaste		100	120	150	150
sea-ja veisehakkliha, köögikoor 15% (LV), riisijahu, sibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline					
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
Tee sidruniga, piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi		100	150	150	200
Piparkook (G)		30	30	30	30
Rukkileib(G), vormileib(G), seemneleib(G), peenleib(G), sepik(G)		20	20	30	40
Energia: 779 kcal Süsivesikud: 104,0 g Valgud: 24,0 g Rasvad: 32,3 g					
Azuu kanalihaga		100	120	150	150
broileri kintsuliha, tomatipasta, marineeritud kurk, paprika, sibul, küüslauk, riisijahu, rapsiõli, maitseained					
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					
Köögiljapilaff		200	250	250	300
riis, sibul, porgand, paprika, tomatipasta, rapsiõli, maitseained					
T 16.12.25 Verivorst (G)		100	100	100	100
<u>odrakruup(G)</u> , 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, hapukapsas, marineeritud kõrvits		50	75	75	100
Kastmevalik salatile		10	10	10	10
Seemnesegu		20	20	20	20
Jõulujook, piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi		100	150	150	200
Rukkileib(G), vormileib(G), seemneleib(G), peenleib(G), sepik(G)		20	20	30	40
Energia: 759 kcal Süsivesikud: 114,0 g Valgud: 24,2 g Rasvad: 25,3 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					
Hapukapsahautis tomatiga		100	120	150	150
hapukapsas, porgand, sibul, tomatipasta, maitseained					
Tatra-peedihautis		200	250	250	300
tatar, peet, porgand, sibul, küüslauk, rapsiõli, maitseained					

	Vanus	7-9	10-12	13-15	16-19
K 17.12.25 Hapukapsaborš, hapukoor (L)		200	250	300	300
sealiha, supikont, hapukapsas, peet, kartul, porgand, sibul, tomatipasta, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained					
Mangotarretis, vahukoor (L)		120	120	150	150
mangopüree, suhkur, vanillisuhkur, želatiin, <u>köögikoor 31%(L)</u>					
Mandariin		100	100	100	100
Piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi		100	150	150	200
<u>Rukkileib(G), vormileib(G), seemneleib(G), peenleib(G), sepik(G)</u>		20	20	30	40
Energia: 672 kcal Süsivesikud: 81,3 g Valgud: 24,4 g Rasvad: 29,6 g					
Värskekapsasupp nuudlitega, hapukoor (L,G)		200	250	300	300
sealiha, supikont, kapsas, porgand, kartul, <u>nuudlid(G)</u> , sibul, 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>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained					
Kana-kartuli-riisisupp, hapukoor (L,SR)		200	250	300	300
broilerikints, kartul, porgand, sibul, riis, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u>					
Tomati-paprikasupp riisiga, hapukoor (L)		200	250	300	300
paprika, purustatud tomat, porgand, mugulsibul, riis, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline					
N 18.12.25 Bolognese kaste		100	120	150	150
sea-ja veisehakkliha, sibul, porgand, paprika, purustatud tomat, ketšup, rapsiõli, maisitärklis, maitseained					
Keedetud kartul, keedetud <u>makaron(G)</u>, keedetud riis		100	120	150	150
Kapsas, kaalikas, 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), vormileib(G), seemneleib(G), peenleib(G), sepik(G)</u>		20	20	30	40
Energia: 715 kcal Süsivesikud: 94,3 g Valgud: 25,1 g Rasvad: 29,1 g					
Strooganov kanalihast		100	120	150	150
broileri kintsuliha, köögikoor 15%(LV), maisitärklis, sibul					
Risoto sealiha		200	250	250	300
sealiha, riis, porgand, hernes, sibul, mais, rapsiõli, maitseained					
Värskekapsahautis õuntega		100	120	150	150
kapsas, õun, porgand, sibul, rapsiõli, maitseained					
Hautatud köögivili		200	250	250	300
kartul, porgand, mugulsibul, hernes, mais, 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