

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM

2. NÄDALA MENÜÜ

	Vanus	7-9	10-15	16-19
E 05.01.26 Hakkliha-koorekaste		100	150	150
sea-ja veisehakkliha, köögikoor 15% (LV), riisijahu, mugulsibul, rapsiõli, maitseained				
Keedetud makaron(G), keedetud tatar, keedetud riis		100	150	150
Hiina kapsas, porgand, keedetud peet, aeduba, maitseroheline		75	100	100
Kastmevalik salatile		10	10	10
Tee sidruniga, piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi		100	150	200
<u>Rukkileib(G), vormileib(G), seemneleib(G), peenleib(G), sepik(G)</u>		20	30	40
Energia: 753 kcal Süsivesikud: 104,0 g Valgud: 28,4 g Rasvad: 27,5 g				
Risoto kanalihaga hispaania moodi		200	250	300
broileri kintsuliha, riis, porgand, mugulsibul, aeduba, valge uba tomatikastmes, rapsiõli, maitseained				
Sealiha punases kastmes		100	150	150
sealiha, sibul, tomatipasta, marineeritud kurk, maisitärklis, küüslauk, rapsiõli, maitseained, maitseroheline				
Kapsa-peedi-õunahautis		100	120	150
kapsas, peet, õun, sibul, rapsiõli, maitseained				
Köögiljarisoto		200	250	300
riis, porgand, mais, hernes, sibul, rapsiõli, maitseained				
T 06.01.26 Kanaliha magushapus kastmes		100	150	150
broileri kintsuliha, porgand, paprika, ananass, tomatipasta, ketšup, maisitärklis, rapsiõli, maitseained				
Keedetud kartul, keedetud riis, keedetud bulgur(G)		100	150	150
Kapsas, kaalikas, porgand, marineeritud kõrvits, maitseroheline		75	100	100
Kastmevalik salatile		10	10	10
Puuvili		100	100	100
Seemnesegu		20	20	20
<u>Piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi</u>		100	150	200
<u>Rukkileib(G), vormileib(G), seemneleib(G), peenleib(G), sepik(G)</u>		20	20	40
Energia: 736 kcal Süsivesikud: 115,0 g Valgud: 23,9 g Rasvad: 23,5 g				
Ühepajatoit sealihaga		200	250	300
sealiha, kartul, kaalikas, kapsas, sibul, porgand, rapsiõli				
Värskekapsa-hakklihahautis		100	150	150
sea-ja veisehakkliha, kapsas, sibul, rapsiõli, maitseained				
Kikerherne-porgandikarri		100	120	150
kikerhernes, porgand, sibul, köögikoor 15%(LV), karripulber				
Tatrahautis ubadega		200	250	300
tatar, valged oad tomatikastmes, porgand, sibul, rapsiõli				

	Vanus	7-9	10-15	16-19
K 07.01.26 Värskekapsaborš, hapukoor (L)		200	300	300
sealiha, supikont, peet, kapsas, porgand, kartul, mugulsibul, tomatipasta, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained				
Kohupiimakreem, moos (L)		120	140	140
<u>kohupiimapasta(L)</u> , <u>rõõsk koor(L)</u> , suhkur, vanillisuhkur, aedmarjamoos				
Puuvili		100	100	100
<u>Rukkileib(G)</u> , <u>vormileib(G)</u> , <u>seemneleib(G)</u> , <u>peenleib(G)</u> , <u>sepik</u>		20	20	40
Energia: 681 kcal Süsivesikud: 92,8 g Valgud: 29,7 g Rasvad: 24,4 g				
Talupojasupp, hapukoor (L,G)		200	300	300
sealiha, supikont, kartul, porgand, sibul, kaalikas, <u>odrakruup(G)</u> , rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline				
Köögiviljasupp kanalihaga, hapukoor (L)		200	300	300
broilerikints, lillkapsas, porgand, kartul, hernes, paprika, sibul, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline				
Kana-paprika-riisisupp		200	300	300
broilerikints, riis, porgand, paprika, sibul, rapsiõli, maitseained				
Peedisupp punaste ubadega, hapukoor (L)		200	300	300
peet, kapsas, porgand, kartul, punane uba, sibul, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained				
N 08.01.26 Majoneesiga üleküpsetatud kala (K,M)		100	150	150
<u>kalafilee(K)</u> , majonees (LV,M), köögikoor 15% (LV), mugulsibul, rapsiõli, maitseained, till				
Kartulipüree (L) , keedetud riis, keedetud <u>kuskuss (G)</u>		100	150	150
kartul, <u>piim 2,5%(L)</u> , <u>või 82%(L)</u>				
Hiina kapsas, lillkapsas, porgand, marineeritud kurk		75	100	100
Kastmevalik salatile		10	10	10
Seemnesegu		20	20	20
<u>Piim 2,5%(L)</u> , <u>keefir 2,5%(L)</u> , vesi		100	150	200
<u>Rukkileib(G)</u> , <u>vormileib(G)</u> , <u>seemneleib(G)</u> , <u>peenleib(G)</u> , <u>sepik</u>		20	30	40
Energia: 715 kcal Süsivesikud: 89,2 g Valgud: 30,9 g Rasvad: 28,7 g				
Guljašš kalafileest (K)		100	150	150
<u>kalafilee(K)</u> , köögikoor 15% (LV), tomatipasta, sibul, maisitärklis				
Riisiroog kala ja tomatiga (K)		200	250	300
<u>kalafilee(K)</u> , riis, purustatud tomat, paprika, mais, sibul, küüslauk				
Küpsetatud kaalikas ja porgand meega		100	120	150
kaalikas, porgand, mesi, rapsiõli, maitseained				
Bulguri-hernehautis (G)		200	250	300
<u>bulgur(G)</u> , hernes, sibul, küüslauk, porgand, rapsiõli, maitseained				

	Vanus	7-9	10-15	16-19
R 09.01.26 Kartuli-frikadellisupp (G,M,SR)		200	300	300
sea-ja veisehakkliha, <u>muna(M)</u> , <u>riivsai(G)</u> , kartul, porgand, sibul, rapsiõli, <u>juurseller(SR)</u> , köögiviljapuljong, maitseained, maitseroheline				
Saiavorm, piim (L,G,M)		200	250	250
<u>sai(G)</u> , keedis, <u>muna(M)</u> , suhkur, <u>või(L)</u> , <u>riivsai(G)</u> , <u>piim 2,5%(L)</u>				
Puuvili		100	100	100
<u>Rukkileib(G), vormileib(G), seemneleib(G), peenleib(G), sepik</u>		20	30	40
Energia: 739 kcal Süsivesikud: 114,0 g Valgud: 21,7 g Rasvad: 24,5 g				
Värskekapsa-hakklihasupp läätsedega, hapukoor (L)		200	300	300
sea-ja veisehakkliha, kapsas, porgand, kartul, läätsed, mugulsibul, <u>hapukoor 20%(L)</u> , rapsiõli, maitseained, maitseroheline				
Rassolnik, hapukoor (L,G)		200	300	300
sealiha, supikont, kartul, porgand, sibul, marineeritud kurk, <u>odrakruup(G)</u> , rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline				
Kartuli-makaronisupp sealihaga, hapukoor (L,G)		200	300	300
sealiha, supikont, kartul, porgand, sibul, <u>makaron(G)</u> , rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline				
Tomatine läätsesupp, hapukoor (L)		200	300	300
läätsed, porgand, sibul, küüslauk, purustatud tomat, rapsiõli, porru, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline				

Toiduenergia koos toitaineatega on arvutatud 2.vanuseastme (10-15 aastased) normide järgi.

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