

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM

3. NÄDALA MENÜÜ

	Vanus	7-9	10-15	16-19
E 12.01.26 Bolognese kaste		100	150	150
sea-ja veisehakkliha, sibul, porgand, paprika, purustatud tomat, ketšup, rapsiõli, maisitärklis, maitseained				
Keedetud makaron(G), keedetud tatar, keedetud riis		100	150	150
Kapsas, kaalikas, keedetud peet, marineeritud kõrvits, maitseroheline		50	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: 729 kcal Süsivesikud: 103,0 g Valgud: 2424 g Rasvad: 27,0 g				
Kanakaste porgandi ja ubadega		100	150	150
broileri kintsuliha, porgand, aeduba, köögikoor 15%(LV), riisijahu, sibul, rapsiõli, maitseained				
Odrakruubi-sealihapada (G)		200	250	300
sealiha, <u>odrakruup(G)</u> , porgand, kaalikas, mugulsibul, rapsiõli				
Mesised ahjuköögiviljad		100	120	150
porgnd, kaalikas, suvikõrvits, küüslauk, mesi, maitseained				
Pilaff ubadega		200	250	300
riis, sibul, porgand, valge uba tomatikastmes, tomatipasta				
T 13.01.26 Strooganov kanalihast		100	150	150
broileri kintsuliha, köögikoor 15%(LV), maisitärklis, sibul, rapsiõli				
Keedetud kartul, keedetud bulgur(G), keedetud riis		100	150	150
Hiina kapsas, porgand, valge redis, punane uba, maitseroheline		50	100	100
Kastmevalik salatile		10	10	10
Seemnesegu		20	20	20
Puuvili		100	100	100
<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	30	40
Energia: 738 kcal Süsivesikud: 103,0 g Valgud: 27,6 g Rasvad: 26,7 g				
Magushapu sealiha		100	150	150
sealiha, suvikõrvits, porru, porgand, purustatud tomat, tomatipasta, maisitärklis, rapsiõli, maitseained				
Pastaroog singiga (G)		200	250	300
keedusink, <u>makaron(G)</u> , sibul, porgand, paprika, rapsiõli				
Tatra-värskekapsapada kikerhernega		200	250	300
tatar, kapsas, kikerhernes, porgand, sibul, küüslauk, rapsiõli				
Koorene nuikapsahautis		100	120	150
nuikapsas, porgand, köögikoor 15%(LV), sidrunimahl, rapsiõli				

	Vanus	7-9	10-15	16-19
K 14.01.26 Guljašš sealihast		100	150	150
sealiha, mugulsibul, tomatipasta, riisijahu, köögikoor 15%(LV), rapsiõli, maitseained				
Keedetud kartul, keedetud makaron(G), keedetud riis		100	150	150
Kapsas, porgand, kaalikas, marineeritud kurk, maitseroheline		50	100	100
Kastmevalik salatile		10	10	10
Puuvili		100	100	100
Piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi		100	150	200
Rukkileib(G), vormileib(G), seemneleib(G), peenleib(G), sepik(G)		20	30	40
Energia: 720 kcal Süsivesikud: 105,0 g Valgud: 27,5 g Rasvad: 24,7 g				
Hautatud kanaliha köögiviljaga		100	150	150
broileri kintsuliha, porgand, lillkapsas, sibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline				
Riisi-värskekapsa-hakklihahautis		200	250	300
sea-ja veisehakkliha, riis, kapsas, porgand, sibul, rapsiõli				
Hautatud köögivili		200	250	300
kartul, porgand, mugulsibul, hernes, mais, paprika, rapsiõli, maitseained, maitseroheline				
Lillkapsa-tomatihautis aedubadega		100	120	150
lillkapsas, purustatud tomat, aeduba, küüslauk, rapsiõli				
N 15.01.26 Küpsetatud kala koore-munakastmes (K,M)		100	150	150
kalafilee(K), köögikoor 15%(LV), muna(M), mugulsibul, porgand, maisitärklis, rapsiõli, till, maitseained				
Kartulipüree (L), keedetud riis, keedetud kuskuss (G)		100	150	150
kartul, piim 2,5%(L), või 82%(L)				
Hiina kapsas, keedetud peet, nuikapsas, mais, maitseroheline		50	100	100
Kastmevalik salatile		10	10	10
Seemnesegu		20	20	20
Piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi		100	150	200
Rukkileib(G), vormileib(G), seemneleib(G), peenleib(G), sepik(G)		20	30	40
Energia: 699 kcal Süsivesikud: 88,8 g Valgud: 30,9 g Rasvad: 26,9 g				
Kala-köögiviljaroog tomatiga (K)		100	150	150
kalafilee(K), sibul, porgand, paprika, purustatud tomat, ketšup, maisitärklis, rapsiõli, maitseained				
Tuunikalapasta (K,G)		200	250	300
tuunikala(K), makaron(G), purustatud tomat, ketšup, porgand,				
Kuskuss köögiviljaga (G)		200	250	300
kuskuss(G), porgand, hernes, sibul, mais, rapsiõli, maitseained				
Peedihautis õuntega		100	120	150
peet, õun, köögikoor 15%(LV), maisitärklis, rapsiõli, maitseained				

	Vanus	7-9	10-15	16-19
R 16.01.26 Minestrone hakklihaga, hapukoor (L,G)		250	300	300
sea- ja veisehakkliha, <u>makaron(G)</u> , kartul, porgand, hernes, mugulsibul, tomatipasta, <u>hapukoor 20%(L)</u> , rapsiõli, maitseained, maitseroheline				
Marjatarretis, vahukoor (L)		120	150	150
marjasegu, suhkur, vanillisuhkur, želatiin, <u>köögikoor 31%(L)</u>				
Puuvili		100	100	100
<u>Rukkileib(G), vormileib(G), seemneleib(G), peenleib(G), sepik(G)</u>		20	30	40
Energia: 663 kcal Süsivesikud: 96,2 g Valgud: 16,0 g Rasvad: 27,1 g				
Värskekapsasupp kanalihaga, hapukoor (L)		250	300	300
kanakints, peakapsas, porgand, kartul, mugulsibul, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline				
Kaalika püreesupp kanalihaga (L)		250	300	300
kanakints, kaalikas, kartul, köögikoor 15%(LV), <u>sulatatud juust(L)</u> , rapsiõli, maitseained, maitseroheline				
Hakklihasupp punaste ubadega, hapukoor (L)		250	300	300
sea-ja veisehakkliha, kartul, porgand, mugulsibul, punane uba, marineeritud kurk, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained				
Kartuli-makaronisupp, hapukoor (L,G)		250	300	300
kartul, porgand, mugulsibul, <u>makaron(G)</u> , <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