

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM

4. NÄDALA MENÜÜ

	Vanus	7-9	10-15	16-19
E 19.01.26 Hakklihapada ubadega		100	150	150
sea-ja veisehakkliha, purustatud tomat, rapsiõli, sibul, paprika, punane uba, küüslauk, maisitärklis, maitseained				
Keedetud makaron(G), keedetud tatar, keedetud riis		100	150	150
Kapsas, porgand, kaalikas, 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),</u>		20	30	40
Energia: 728 kcal Süsivesikud: 104,0 g Valgud: 26,2 g Rasvad: 26,4 g				
Koorene kanakaste karriga		100	150	150
broileri kintsuliha, köögikoor 15%(LV), maisitärklis, sibul, karripulber, rapsiõli, maitseained				
Sealiha-köögiviljahautis		100	150	150
sealiha, porgand, kaalikas, kapsas, hernes, mugulsibul, rapsiõli				
Köögivilja-läätsegujašš		100	120	150
kapsas, porgand, sibul, küüslauk, läätsed, purustatud tomat				
Köögiviljapilaff		200	250	300
riis, sibul, porgand, paprika, tomatipasta, rapsiõli, maitseained				
T 20.01.26 Sealiha sinepikastmes (S)		100	150	150
sealiha, köögikoor 15%(LV), <u>sinep(S)</u> , riisijahu, sibul, rapsiõli				
Keedetud kartul, keedetud bulgur (G), keedetud riis		100	150	150
Hiina kapsas, keedetud peet, nuikapsas, hernes, 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),</u>		20	30	40
Energia: 772 kcal Süsivesikud: 105,0 g Valgud: 27,2 g Rasvad: 30,1 g				
Pajaroog kanalihast porgandi ja brokoliga		100	150	150
broileri kintsuliha, porgand, brokoli, sibul, paprika, rapsiõli				
Hakklihavorm aedviljaga (L,M)		100	150	150
sea-ja veisehakkliha, porgand, lillkapsas, sibul, <u>muna(M)</u> , köögikoor 15%(LV), <u>juust(L)</u> , rapsiõli, maitseained				
Odrakruubi-köögiviljahautis (G)		200	250	300
<u>odrakruup(G)</u> , porgand, kaalikas, hernes, sibul, rapsiõli				
Värskekapsa-maisi-porgandihautis		100	120	150
kapsas, porgand, mais, sibul, rapsiõli, maitseained				

	Vanus	7-9	10-15	16-19
K 21.01.26 Kuldne kalasupp, hapukoor (K,L)		250	300	300
<u>kalafilee(K)</u> , kartul, suvikõrvits, tomat, sibul, porru, küüslauk, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline				
Kohupiimavorm, kissell (G,L,M)		200	250	250
<u>kohupiimapasta 3%(L)</u> , <u>hapukoor 20%(L)</u> , <u>muna(M)</u> , suhkur, <u>manna(G)</u> , <u>või(L)</u> , <u>riivsai(G)</u> , kirsimahl, kartulitärklis				
Puuvili		100	100	100
<u>Rukkileib(G)</u>, <u>vormileib(G)</u>, <u>seemneleib(G)</u>, <u>peenleib(G)</u>,		20	30	40
Energia: 725 kcal Süsivesikud: 99,6 g Valgud: 31,1 g Rasvad: 24,7 g				
Tomatisupp kalaga, hapukoor (K,G,L)		250	300	300
<u>kalafilee(K)</u> , purustatud tomat, sibul, küüslauk, <u>bulgur(G)</u> , porgand, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, till				
Kala-kartulisupp, hapukoor (K,L)		250	300	300
<u>kalafilee(K)</u> , kartul, porgand, sibul, porru, küüslauk, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline				
Püreesupp kalaga (K)		250	300	300
<u>kalafilee(K)</u> , kartul, porgand, sibul, köögikoor 15%(LV), rapsiõli				
Kartuli-riisissupp tomatiga, hapukoor (L)		250	300	300
kartul, porgand, sibul, riis, tomat, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u>				
N 22.01.26 Azuu kanalihaga		100	150	150
broileri kintsuliha, tomatipasta, marineeritud kurk, paprika, sibul, küüslauk, riisijahu, rapsiõli, maitseained				
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, keedetud peet, hapukapsas, kikerhernes		50	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>,		20	30	40
Energia: 719 kcal Süsivesikud: 98,4 g Valgud: 30,6 g Rasvad: 25,4 g				
Hakkliha-koorekaste köögiviljaga		100	150	150
sea-ja veisehakkliha, köögikoor 15% (LV), porgand, aeduba, mugulsibul, riisijahu, rapsiõli, maitseained				
Tatrapada singiga		200	250	300
tatar, keedusink, porgand, sibul, rapsiõli, maitseained				
Tomatine oahautis		100	120	150
punane uba, sibul, porgand, purustatud tomat, maisitärklis				
Kartuli-nuikapsahautis		200	250	300
kartul, nuikapsas, porgand, porru, rapsiõli, maitseained				

	Vanus	7-9	10-15	16-19
R 23.01.26 Kana-kartuli-riisisupp, hapukoor (L)		200	300	300
broilerikints, kartul, porgand, sibul, riis, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline				
Kamavaht, moos (L,G)		120	140	140
maitsestatamata jogurt 2,5%(LV), <u>köögikoor 31%(L)</u> , suhkur, vanillisuhkur, <u>kamajahu(G)</u> , aedmarjamoos				
Puuvili		100	100	100
<u>Rukkileib(G), vormileib(G), seemneleib(G), peenleib(G),</u>		20	30	40
Energia: 665 kcal Süsivesikud: 97,0 g Valgud: 15,4 g Rasvad: 26,5 g				
Koorene kana-maisisupp		250	300	300
kanakints, kartul, porgand, mugulsibul, mais, tomat, rapsiõli, köögikoor 15%(LV), maitseained				
Kartuli-nuudlisupp sealihaga, hapukoor (L,G)		250	300	300
sealiha, supikont, kartul, porgand, sibul, <u>nuudlid(G)</u> , rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline				
Hapukapsaborš, hapukoor (L)		250	300	300
sealiha, supikont, hapukapsas, peet, kartul, porgand, mugulsibul, tomatipasta, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained				
Hapukapsa-tomatisupp kartuliga, hapukoor (L)		250	300	300
hapukapsas, porgand, mugulsibul, kartul, tomatipasta, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained				

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