

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM

5. NÄDALA MENÜÜ

	Vanus	7-9	10-15	16-19
E 26.01.26 Hakkliha-köögiviljapajaroog		100	150	150
sea-ja veisehakkliha, purustatud tomat, porgand, ketšup, porru, maisitärklis, rapsiõli, maitseained				
Keedetud makaron(G), keedetud tatar, keedetud riis		100	150	150
Kapsas, porgand, keedetud peet, mais, 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: 774 kcal Süsivesikud: 113,0 g Valgud: 31,3 g Rasvad: 25,2 g				
Kanakaste porgandi ja ubadega		100	150	150
broileri kintsuliha, porgand, aeduba, köögikoor 15%(LV), riisijahu, mugulsibul, rapsiõli, maitseained				
Pilaff sealihaga		200	250	300
sealiha, riis, mugulsibul, porgand, tomatipasta, küüslauk, rapsiõli				
Orsoto brokoliga (G)		200	250	300
<u>odrakruup(G), brokol, porru, küüslauk, sidrunimahl, rapsiõli</u>				
Värskekapsahautis õuntega		100	150	150
kapsas, õun, porgand, sibul, rapsiõli, maitseained				
T 27.01.26 Kurzeme strooganov		100	150	150
sealiha, köögikoor 15%(LV), sibul, marineeritud kurk, maisitärklis				
Keedetud kartul, keedetud riis, keedetud bulgur(G)		100	150	150
Punane kapsas, kaalikas, porgand, 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), sepik(G)</u>		20	30	40
Energia: 768 kcal Süsivesikud: 114,0 g Valgud: 29,8 g Rasvad: 25,2 g				
Kanaliha punases kastmes		100	150	150
broileri kintsuliha, sibul, tomatipasta, marineeritud kurk, maisitärklis, küüslauk, rapsiõli, maitseained				
Hispaania omlett singiga (M)		200	250	300
keedusink, kartul, mugulsibul, köögikoor 15% (LV), <u>muna(M)</u>				
Köögiviljaragu		200	250	300
kartul, kaalikas, kapsas, mugulsibul, porgand, rapsiõli,				
Lillkapsa-kikerhernepada		100	150	150
lillkapsas, kikerhernes, purustatud tomat, mugulsibul, küüslauk				

	Vanus	7-9	10-15	16-19
K 28.01.26 Koorene kanahautis kapsaga (SR)		100	150	150
broileri kintsuliha, kapsas, <u>varsseller(SR)</u> , köögikoor15%(LV)				
Keedetud kartul, keedetud <u>makaron(G)</u>, keedetud riis		100	150	150
Hiina kapsas, porgand, nuikapsas, marineeritud kõrvits, maitseroheline		50	100	100
Kastmevalik salatile		10	10	10
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: 724 kcal Süsivesikud: 113,0 g Valgud: 24,7 g Rasvad: 22,5 g				
Magushapu sealiha		100	150	150
sealiha, suvikõrvits, porru, porgand, purustatud tomat, tomatipasta, maisitärklis, rapsiõli, maitseained				
Tatra-peedihautis hakkliahaga		200	250	300
sea-ja veisehakkliha, tatar, peet, porgand, mugulsibul, küüslauk				
Tomatine riisi-köögiviljahautis		200	250	300
riis, porgand, sibul, suvikõrvits, mais, purustatud tomat, ketšup				
Ürdised ahjuköögiviljad		100	150	150
kaalikas, porgand, peet, sibul, küüslauk, rapsiõli, maitseained				
N 29.01.26 Kalavorm köögiviljaga (K,M,L)		100	150	150
<u>kalafilee(K)</u> , porgand, suvikõrvits, porru, köögikoor 15%(LV), <u>muna(M)</u> , <u>juust(L)</u> , 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>				
Kapsas, keedetud peet, porgand, marineeritud kurk, maitseroheline		50	100	100
Kastmevalik salatile		10	10	10
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	30	40
Energia: 705 kcal Süsivesikud: 92,0 g Valgud: 32,4 g Rasvad: 25,5 g				
Küpsetatud kala koore-sinepikastmes (K,S)		100	150	150
<u>kalafilee(K)</u> , köögikoor 15%(LV), <u>sinep(S)</u> , porgand, sibul, maisitärklis, rapsiõli, maitseained, till				
Riisiroog kala ja tomatiga (K)		200	250	300
<u>kalafilee(K)</u> , riis, purustatud tomat, sibul, küüslauk, maitseained				
Tatrapada köögiviljaga		200	250	300
tatar, porgand, mugulsibul, hernes, purustatud tomat, rapsiõli				
Küpsetatud kaalikas ja porgand meega		100	150	150
kaalikas, porgand, mesi, maitseained				

	Vanus	7-9	10-15	16-19
R 30.01.26 Talupojasupp, hapukoor (G,L)		250	300	300
sealiha, supikont, kartul, porgand, sibul, kaalikas, <u>odrakruup(G)</u> , rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline				
Kakaokissell, moos (L)		180	220	220
<u>piim 2,5%(L)</u> , suhkur, vanillisuhkur, kakaopulber, kartulitärklis, aedmarjamoos				
Puuvili		100	100	100
<u>Rukkileib(G), vormileib(G), seemneleib(G), peenleib(G), sepik(G)</u>		20	30	40
Energia: 690 kcal Süsivesikud: 106,0 g Valgud: 21,3 g Rasvad: 23,6 g				
Hakklihasupp, hapukoor (L)		250	300	300
sea-ja veisehakkliha, sibul, porgand, kartul, marineeritud kurk, hernes, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline				
Peedi-hakklihasupp, hapukoor (L)		250	300	300
sea-ja veisehakkliha, kapsas, peet, porgand, kartul, sibul, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline				
Kartuli-nuudlisupp sealihaga, hapukoor (G, L)		250	300	300
sealiha, supikont, kartul, porgand, mugulsibul, <u>nuudlid(G)</u> , rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline				
Köögiljapüreesupp		250	300	300
kartul, porgand, sibul, kapsas, kaalikas, köögikoor 15%(LV), rapsiõli, maitseained				

Toiduenergia koos toitaineatega on arvatud 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