

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM
6. NÄDALA MENÜÜ

	Vanus	7-9	10-15	16-19
E 02.02.26 Singi-koorekaste		100	150	150
keedusink, köögikoor 15% (LV), riisijahu, mugulsibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline				
Keedetud makaron(G), keedetud tatar, keedetud riis		100	150	150
Kapsas, porgand, valge redis, kikerhernes, maitseroheline		50	75	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: 747 kcal Süsivesikud: 110,0 g Valgud: 28,8 g Rasvad: 24,7 g				
Kanahautis porgandiga		100	150	150
broileri kintsuliha, porgand, porru, purustatud tomat, tomatipasta, maisitärklis, küüslauk, maitseained				
Risoto sealihaga		200	250	300
sealiha, riis, porgand, hernes, sibul, mais, rapsiõli, maitseained				
Riisi-köögiviljahautis ubadega		200	250	300
riis, punane uba, porgand, sibul, purustatud tomat, rapsiõli				
Hautatud porgand ja kaalikas koorekastmes		100	120	150
kaalikas, porgand, köögikoor 15%(LV), maisitärklis, rapsiõli				
T 03.02.26 Makaronid hakklihaga (G)		200	300	300
sea-ja veisehakkliha, makaron(G), mugulsibul, rapsiõli				
Hiina kapsas, keedetud peet, porgand, aeduba, maitseroheline		50	75	100
Kastmevalik salatile		10	10	10
Keedetud kartul, keedetud riis, keedetud bulgur(G)		100	150	150
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	30	40
Energia: 787 kcal Süsivesikud: 112,0 g Valgud: 28,0 g Rasvad: 28,5 g				
Sealiha-hapukapsapada õuntega		100	150	150
sealiha, hapukapsas, õun, porgand, rapsiõli, maitseained				
Strooganov kanalihast		100	150	150
broileri kintsuliha, köögikoor 15%(LV), maisitärklis, sibul, rapsiõli				
Kikerherne-lillkapsakarri		100	120	150
kikerhernes, lillkapsas, porgand, sibul, köögikoor 15%(LV), rapsiõli, karripulber				
Ühepajatoit valgete ubadega		200	250	300
kartul, kapsas, porgand, sibul, valge uba tomatikastmes, rapsiõli				

	Vanus	7-9	10-15	16-19
K 04.02.26 Peedisupp sealiha ja munaga, hapukoor (M,L)		250	300	300
sealiha, supikont, peet, kartul, sibul, tomatipasta, <u>muna(M)</u> , rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline				
Magus riisipuder kisselliga (L)		230	280	280
<u>piim 2,5%(L)</u> , pudruriis, <u>või(L)</u> , suhkur, kirsimahl, kartulitärklis				
Puuvili		100	100	100
<u>Rukkileib(G), vormileib(G), seemneleib(G), peenleib(G), sepik(G)</u>		20	30	40
Energia: 755 kcal Süsivesikud: 119,0 g Valgud: 19,5 g Rasvad: 24,4 g				
Külasupp, hapukoor (G,L)		250	300	300
sealiha, supikont, kartul, porgand, kapsas, mugulsibul, <u>odrakruup(G)</u> , tomatipasta, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained				
Köögililjasupp kanalihaga, hapukoor (L,SR)		250	300	300
broilerikints, lillkapsas, porgand, kartul, hernes, paprika, mugulsibul, <u>juurseller(SR)</u> , <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained				
Kana-kartuli-nuudlisupp, hapukoor (G,L,SR)		250	300	300
broilerikints, kartul, porgand, mugulsibul, <u>juurseller(SR)</u> , <u>nuudel(G)</u> , rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained				
Kartuli-kruubisupp, hapukoor (L)		250	300	300
kartul, porgand, kapsas, mugulsibul, <u>odrakruup(G)</u> , tomatipasta, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained				
N 05.02.26 Guljašš kalafileest (K)		100	150	150
<u>kalafilee(K)</u> , köögikoor 15% (LV), tomatipasta, sibul, maisitärklis				
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, nuikapsas, marineeritud kurk		50	75	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: 718 kcal Süsivesikud: 91,1 g Valgud: 30,5 g Rasvad: 27,9 g				
Küpsetatud kala koorekastmes (K)		100	150	150
<u>kalafilee(K)</u> , sibul, marineeritud kurk, köögikoor 15% (LV), maisitärklis, maitseained, till				
Kala-kartulivorm (K,M,L)		200	250	300
<u>kalafilee(K)</u> , kartul, sibul, köögikoor 15% (LV), <u>muna(M)</u> , <u>juust(L)</u> , maisitärklis, rapsiõli, till, maitseained				
Tatra-peedihautis		200	250	300
tatar, peet, porgand, sibul, küüslauk, rapsiõli, maitseained				
Nuikapsa-õunahautis		100	120	150
nuikapsas, õun, porgand, rapsiõli, maitseained				

	Vanus	7-9	10-15	16-19
R 06.02.26 Seljanka, hapukoor (L)		250	300	300
sealiha, poolsuitsuvorst, keeduvorst, suitsukont, kartul, marineeritud kurk, tomatipasta, mugulsibul, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline				
Jogurti-maasikatarretis, moos (L)		120	150	150
maitsestatamata jogurt 2,5% (LV), <u>köögikoor 31%(L)</u> , aedmaasikas, želatiin, suhkur, aedmarjamoos				
Puuvili		100	100	100
<u>Rukkileib(G), vormileib(G), seemneleib(G), peenleib(G), sepik(G)</u>		20	30	40
Energia: 625 kcal Süsivesikud: 89,5 g Valgud: 18,9 g Rasvad: 23,5 g				
Läätsesupp sealihaga, hapukoor (L)		250	300	300
sealiha, suitsukont, läätsed, kartul, porgand, mugulsibul, porru, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline				
Hakklihasupp punaste ubadega, hapukoor (L)		250	300	300
sea-ja veisehakkliha, sibul, porgand, kartul, marineeritud kurk, punane uba, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained				
Värskekapsa-hakklihasupp nuudlitega, hapukoor (L,G)		250	300	300
sea-ja veisehakkliha, kapsas, porgand, kartul, <u>nuudlid(G)</u> , sibul, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline				
Suvikõrvitsapüreesupp (L)		250	300	300
suvikõrvits, brokoli, kartul, köögikoor 15%(LV), <u>sulatatud juust 18%(L)</u> , rapsiõli, maitseained				

Toiduenergia koos toitainetega 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