

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM

10. NÄDALA MENÜÜ

	Vanus	7-9	10-15	16-19
E 02.03.26 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		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: 758 kcal Süsivesikud: 105,0 g Valgud: 28,8 g Rasvad: 27,6 g				
Risoto kanalihaga		200	250	300
broileri kintsuliha, riis, porgand, hernes, sibul, mais, rapsiõli				
Magushapu sealiha		100	150	150
sealiha, suvikõrvits, porru, porgand, purustatud tomat, tomatipasta, maisitärklis, rapsiõli, maitseained, maitseroheline				
Kapsa-peedi-õunahautis		100	120	150
kapsas, peet, õun, sibul, rapsiõli, maitseained				
Tatrahautis valgete ubadega		200	250	300
tatar, valged oad tomatikastmes, porgand, mugulsibul, rapsiõli				
T 03.03.26 Sealiha-hapukapsapada õuntega		100	150	150
sealiha, hapukapsas, õun, porgand, rapsiõli, maitseained				
Keedetud kartul, keedetud bulgur(G), keedetud riis		100	150	150
Hiina kapsas, kaalikas, porgand, marineeritud kõrvits		50	75	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: 751 kcal Süsivesikud: 116,0 g Valgud: 24,6 g Rasvad: 24,8 g				
Pastaroog singiga (G)		200	250	300
sealiha, odrakruup(G), porgand, kaalikas, mugulsibul, rapsiõli				
Tomatine kanakaste		120	150	150
broileri kintsuliha, sibul, tomatipasta, riisijahu, köögikoor 15%(LV), rapsiõli, maitseained				
Värskekapsa-aedoahautis		100	120	150
kapsas, aeduba, purustatud tomat, mugulsibul, küüslauk, rapsiõli, maitseained				
Köögiviljaraguu		200	250	300
kartul, kaalikas, kapsas, mugulsibul, porgand, rapsiõli, maitseained				

	Vanus	7-9	10-15	16-19
K 04.03.26 Värskekapsaborš, hapukoor (L)		200	300	300
sealiha, supikont, peet, kapsas, porgand, kartul, sibul, tomatipasta, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained				
Kohupiimakreem kisselliga (L)		180	200	200
<u>kohupiimapasta(L)</u> , <u>rõõsk koor(L)</u> , suhkur, vanillisuhkur, kirsimahl, kartulitärklis				
Puuvili		100	100	100
<u>Rukkileib(G), vormileib(G), seemneleib(G), peenleib(G), sepik(G)</u>		20	30	40
Energia: 627 kcal Süsivesikud: 98,2 g Valgud: 22,9 g Rasvad: 19,2 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-riisipüree, hapukoor (L)		200	300	300
broilerikints, riis, porgand, paprika, mugulsibul, <u>hapukoor 20%(L)</u>				
Köögiviljasupp punaste ubadega, hapukoor (L)		200	300	300
kartul, mugulsibul, porgand, punane uba, marineeritud kurk, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline				
N 05.03.26 Guljašš kalafilee(K)		100	150	150
<u>kalafilee(K)</u> , köögikoor 15% (LV), tomatipasta, mugulsibul, maisitärklis, 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, lillkapsas, porgand, marineeritud kurk		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: 689 kcal Süsivesikud: 94,3 g Valgud: 30,9 g Rasvad: 23,5 g				
Kalavorm juustukastmega (K,L)		100	150	150
<u>kalafilee(K)</u> , porgand, mugulsibul, köögikoor 15%(LV), <u>sulatatud juust 18%(L)</u> , maisitärklis, rapsiõli, till				
Riisiroog kala ja tomatiga (K)		200	250	300
<u>kalafilee(K)</u> , riis, purustatud tomat, sibul, küüslauk, maitseained				
Küpsetatud kaalikas ja porgand meega		100	120	150
kaalikas, porgand, mesi, rapsiõli, maitseained				
Köögiviljarisoto		200	250	300
riis, porgand, mais, hernes, mugulsibul, rapsiõli, maitseained				

	Vanus	7-9	10-15	16-19
R 06.03.26 Kana-kartuli-riisisupp, hapukoor (L,SR)		250	300	300
broilerikints, kartul, porgand, mugulsibul, <u>juurseller(SR)</u> , riis, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline				
Maasika-õunakrõbedik, piim (G, L)		180	220	220
maasikad, õunad, <u>nisujahu (G)</u> , kaerahelbed, suhkur, <u>või (L)</u> , <u>piim 2,5%(L)</u>				
Puuvili		100	100	100
Rukkileib(G), vormileib(G), seemneleib(G), peenleib(G), sepik(G)		20	30	40
Energia: 710 kcal				
Süivesikud: 107,7 g				
Valgud: 16,0 g				
Rasvad: 26,3 g				
Kaalika püreesupp kanalihaga (L)		250	300	300
kanakints, kaalikas, kartul, köögikoor 15%(LV), <u>sulatatud juust(L)</u> , rapsiõli, maitseained, maitseroheline				
Hakklihasupp valgete ubadega, hapukoor (L)		250	300	300
sea-ja veisehakkliha, kartul, porgand, sibul, kapsas, valge uba tomatikastmes, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained				
Hakklihasupp, hapukoor (L)		250	300	300
sea-ja veisehakkliha, sibul, porgand, kartul, marineeritud kurk, hernes, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline				
Tomatine läätse supp, hapukoor (L)		250	300	300
läätsed, porgand, sibul, küüslauk, purustatud tomat, rapsiõli, porru, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline				

Toiduenergia koos toitainetega 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