

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM
7. NÄDALA MENÜÜ

	Vanus	7-9	10-15	16-19
E 09.02.26 Hakklihapada valgete ubadega		100	150	150
sea-ja veisehakkliha, valge uba tomatikastmes, porgand, sibul, küüslauk, tomatipasta, maisitärklis, rapsiõli, maitseained				
Keedetud makaron(G), keedetud tatar, keedetud riis		100	150	150
Hiina kapsas, porgand, kaalikas, marineeritud kõrvits, 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: 721 kcal Süsivesikud: 105,0 g Valgud: 22,8 g Rasvad: 25,9 g				
Sealiha sinepikastmes (S)		100	150	150
sealiha, köögikoor 15%(LV), <u>sinep(S)</u> , riisijahu, sibul, rapsiõli				
Kapsa-tatrahautis kanalihaga		200	250	300
broileri kintsuliha, tatar, kapsas, porgand, sibul, küüslauk, rapsiõli				
Riisi-kikerhernehautis		200	250	300
riis, kikerhernes, sibul, paprika, rapsiõli, maitseained				
Köögivilja-läätsegujašš		100	120	150
kapsas, porgand, mugulsibul, küüslauk, punased läätsed, purustatud tomat, maitseained				
T 10.02.26 Koorene kanakaste karriga		100	150	150
broileri kintsuliha, köögikoor 15%(LV), maisitärklis, mugulsibul, karripulber, rapsiõli, maitseained				
Keedetud kartul, keedetud bulgur(G), keedetud riis		100	150	150
Kapsas, keedetud peet, porgand, hernes, maitseroheline		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: 768 kcal Süsivesikud: 108,0 g Valgud: 28,9 g Rasvad: 27,9 g				
Värskekapsa-hakklihahautis		100	150	150
sea-ja veisehakkliha, kapsas, sibul, rapsiõli, maitseained				
Kartuli-kruubipuder sealihaga (G)		200	250	300
sealiha, kartul, <u>odrakruup(G)</u> , sibul, rapsiõli, maitseained				
Kapsa-peedi-õunahautis		100	120	150
kapsas, peet, õun, sibul, rapsiõli, maitseained				
Herne-porgandi-suvikõrvitsahautis		100	120	150
hernes, porgand, suvikõrvits, rapsiõli, maitseained				

	Vanus	7-9	10-15	16-19
K 11.02.26 Hautatud sealiha porgandiga koorekastmes		100	150	150
sealiha, porgand, sibul, köögikoor 15% (LV), riisijahu, rapsiõli, maitseained				
Keedetud kartul, keedetud riis, keedetud makaron(G)		100	150	150
Hiina kapsas, hapukapsas, porgand, mais, maitseroheline		50	75	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: 721 kcal Süsivesikud: 102,0 g Valgud: 24,4 g Rasvad: 27,3 g				
Kana-köögiljahautis		100	150	150
broileri kintsuliha, porgand, suvikõrvits, porru, rapsiõli				
Makaronid singi ja munaga (G,M)		200	250	300
keedusink, makaron(G), sibul, köögikoor 15%(LV), muna(M)				
Kuskuss köögiviljaga (G)		200	250	300
kuskuss(G), porgand, hernes, sibul, mais, rapsiõli, maitseained				
Hapukapsahautis tomatiga		100	120	150
hapukapsas, porgand, sibul, tomatipasta, maitseained				
N 12.02.26 Kanakotlet (G,M,SR,L,S)		50	100	100
broileriliha, muna(M), riivsai(G), mugulsibul, küüslauk, seller(SR), piim(L), sinep(S), maitseained				
Ahjukartul, keedetud riis		100	150	150
Külm jogurti-majoneesikaste (L,M,S)		50	60	80
maitsestatamata jogurt 3%(L), majonees(M,S,L), maitseained				
Hiina kapsas, keedetud peet, porgand, marineeritud kurk, maitseroheline		50	75	100
Kastmevalik salatile		10	10	10
Tee sidruniga, piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi		100	150	200
Kohupiima-kirsikringel (G,L,M)		75	100	100
nisujahu(G), kirsimoos, kohupiim 7%(L), suhkur, kakaopulber, rosin, margariin, pärm, muna(M), maitseained				
Rukkileib(G), vormileib(G), seemneleib(G), peenleib(G), sepik(G)		20	30	40
Energia: 820 kcal Süsivesikud: 117,0 g Valgud: 27,0 g Rasvad: 30,0 g				
Risoto köögiviljaga		200	250	300
riis, porgand, hernes, sibul, mais, rapsiõli, maitseained				

	Vanus	7-9	10-15	16-19
R 13.02.26 Kana-kartuli-tomatisupp, hapukoor (L,SR)		250	300	300
broilerikints, kartul, porgand, mugulsibul, <u>juurseller(SR)</u> , purustatud tomat, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained				
Marja-odrajahuvaht, piim (G,L)		200	250	250
marjasegu, <u>odrajahu(G)</u> , suhkur, <u>piim 2,5%(L)</u>				
Puuvili		100	100	100
<u>Rukkileib(G), vormileib(G), seemneleib(G), peenleib(G), sepik(G)</u>		20	30	40
Energia: 693 kcal Süsivesikud: 108,0 g Valgud: 20,5 g Rasvad: 23,0 g				
Kaalika püreesupp kanalihaga (L)		250	300	300
broilerikints, kaalikas, kartul, köögikoor 15%(LV), <u>sulatatud</u> <u>juust(L)</u> , rapsiõli, maitseained, maitseroheline				
Peedi-hakklihasupp läätsedega, hapukoor (L)		250	300	300
sea-ja veisehakkliha, kapsas, peet, porgand, läätsed, sibul, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline				
Tomati-riisisupp hakklihaga, hapukoor (L)		250	300	300
sea-ja veisehakkliha, riis, porgand, kartul, purustatud tomat, porru, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline				
Köögililjasupp nuudlitega, hapukoor (L,G)		250	300	300
kartul, kaalikas, porgand, kapsas, sibul, <u>nuudlid(G)</u> , rapsiõli, <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