

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM

8. NÄDALA MENÜÜ

	Vanus	7-9	10-15	16-19
E 16.02.26 Tomatine hakklihakaste		100	150	150
sea-ja veisehakkliha, tomatipasta, köögikoor 15%(LV), riisijahu, mugulsibul, rapsiõli, maitseained				
Keedetud makaron (G), keedetud tatar, keedetud riis		100	150	150
Hiina kapsas, porgand, keedetud peet, hernes, 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: 765 kcal Süsivesikud: 109,0 g Valgud: 28,6 g Rasvad: 27,4 g				
Azuu kanalihaga		100	150	150
broileri kintsuliha, tomatipasta, marineeritud kurk, paprika, sibul, küüslauk, riisijahu, rapsiõli, maitseained				
Kurzeme strooganov		100	150	150
sealiha, köögikoor 15%(LV), sibul, marineeritud kurk, maisitärklis				
Mesised ahjuköögiviljad		100	120	150
porgnd, kaalikas, suvikõrvits, küüslauk, mesi, maitseained				
Suvikõrvitsa-kikerhernepasta (G)		200	250	300
<u>makaron(G), suvikõrvits, kikerhernes, porgand, mugulsibul, rapsiõli, maitseained</u>				
VASTLAPÄEV				
T 17.02.26 Hernesupp sealihaga (G)		250	300	300
sealiha, suitsukont, hernes, <u>odrakruup(G)</u> , porgand, mugulsibul, rapsiõli, maitseained				
Vastlakukkel (L,G)		70	70	70
<u>nisujahu(G), suhkur, rõõsk koor 35%(L), margariin, pärm, rapsiõli,</u>				
Puuvili		100	100	100
Tee sidruniga, vesi		100	150	200
<u>Rukkileib(G), vormileib(G), seemneleib(G), peenleib(G), sepik(G)</u>		20	30	40
Energia: 684 kcal Süsivesikud: 104,0 g Valgud: 25,1 g Rasvad: 22,2 g				
Talupojasupp, hapukoor (L,G)		250	300	300
sealiha, supikont, kartul, porgand, sibul, kaalikas, <u>odrakruup(G)</u> , rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , 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				
Hapukapsasupp, hapukoor (L,G)		250	300	300
sealiha, supikont, hapukapsas, porgand, mugulsibul, <u>odrakruup(G)</u> , rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline				
Läätse-köögiviljasupp, hapukoor (L)		250	300	300
läätsed, kartul, kapsas, tomat, mugulsibul, hernes, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline				

	Vanus	7-9	10-15	16-19
K 18.02.26 Rassolnik, hapukoor (L,G)		250	300	300
sealiha, supikont, kartul, porgand, mugulsibul, marineeritud kurk, odrakruup(G), rapsiõli, hapukoor 20%(L), maitseained				
Kohupiimakreem kakaoga (L), moos		120	150	150
kohupiimapasta maitsestatamata 3%(L), kakao, suhkur, piim 2,5%(L), aedmarjamoos				
Puuvili		100	100	100
Rukkileib(G), vormileib(G), seemneleib(G), peenleib(G), sepik(G)		20	30	40
Energia: 670 kcal Süsivesikud: 94,5 g Valgud: 28,0 g Rasvad: 23,4 g				
Värskekapsasupp sealihaga, hapukoor (L)		250	300	300
sealiha, supikont, kapsas, porgand, kartul, mugulsibul, rapsiõli, hapukoor 20%(L), maitseained, maitseroheline				
Kana-paprika-riisisupp, hapukoor (L,SR)		250	300	300
broilerikints, riis, porgand, paprika, mugulsibul, juurseller(SR), hapukoor 20%(L) rapsiõli, maitseained, maitseroheline				
Kana-maisisupp nuudlitega (G,SR)		250	300	300
broilerikints, mais, nuudlid(G), porgand, mugulsibul, juurseller, paprika, rapsiõli, maitseained, maitseroheline				
Kõrvitsapüreesupp (L)		250	300	300
kõrvits, porgand, mugulsibul, küüslauk, kartul, sulatatud juust(L), sidrun, köögikoor 15%(LV), rapsiõli, maitseained				
N 19.02.26 Kala-tomativormiroog (K)		100	150	150
kalafilee(K), tomat, mugulsibul, köögikoor 15% (LV), rapsiõli, maisitärklis, maitseained, till				
Kartulipüree (L), keedetud riis, keedetud kuskuss(G)		100	150	150
kartul, piim 2,5%(L), või 82%(L)				
Hiina kapsas, porgand, keedetud peet, marineeritud kurk, maitseroheline		50	75	100
Kastmevalik salatile		10	10	10
Seemnesegu		20	20	20
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: 709 kcal Süsivesikud: 90,9 g Valgud: 27,8 g Rasvad: 28,4 g				
Küpsetatud kala koore-munakastmes (K,M)		100	150	150
kalafilee(K), köögikoor 15%(LV), muna(M), mugulsibul, porgand, maisitärklis, rapsiõli, till, maitseained				
Pilaff kalafileega (K)		200	250	300
kalafilee(K), riis, sibul, porgand, tomatipasta, rapsiõli, maitseained				
Köögiljarisoto		200	250	300
riis, porgand, mais, hernes, mugulsibul, rapsiõli, maitseained				
Lillkapsa-brokolihautis		100	120	150
lillkapsas, brokoli, porgand, rapsiõli, maitseained				

	Vanus	7-9	10-15	16-19
R 20.02.26 Kanaliha koorekastmes		100	150	150
broileri kintsuliha, köögikoor 15%(LV), mugulsibul, riisijahu, rapsiõli, maitseained				
Keedetud kartul, keedetud riis, keedetud bulgur (G)		100	150	150
Kapsas, kaalikas, porgand, mais, maitseroheline		50	75	100
Kastmevalik salatile		10	10	10
Puuvili		100	100	100
Seemnesegu		20	20	20
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: 722 kcal				
Süsivesikud: 110,0 g				
Valgud: 25,5 g				
Rasvad: 23,3 g				
Hakklihavorm aedviljaga (L,M)		100	150	150
sea-ja veisehakkliha, porgand, lillkapsas, mugulsibul, muna(M), köögikoor 15%(LV), juust(L), rapsiõli, maitseained				
Kruubipuder singi ja peekoniga (G)		200	250	300
odrakruup(G), keedusink, suitsupeekon, porgand, sibul, rapsiõli				
Riisiroog kikerherne ja aedubadega		200	250	300
riis, kikerhernes, aeduba, mugulsibul, küüslauk, rapsiõli,				
Herne-porgandi-maisihautis		100	120	150
hernes, porgand, mais, 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