

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM
11. NÄDALA MENÜÜ

	Vanus	7-9	10-15	16-19
E 09.03.26 Bolognese kaste		100	150	150
sea-ja veisehakkliha, sibul, porgand, paprika, purustatud tomat, ketšup, rapsiõli, maisitärklis, maitseained				
Keedetud makaron(G), keedetud tatar, keedetud riis		100	150	150
Kapsas, kaalikas, keedetud peet, 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
Rukkileib(G), vormileib(G), seemneleib(G), peenleib(G), sepik(G)		20	30	40
Energia: 732 kcal Süsivesikud: 109,0 g Valgud: 25,0 g Rasvad: 24,8 g				
Kanakaste porgandi ja ubadega		100	150	150
broileri kintsuliha, porgand, aeduba, köögikoor 15%(LV), riisijahu, sibul, rapsiõli, maitseained				
Tatrapada singiga		200	250	300
tatar, keedusink, porgand, mugulsibul, rapsiõli, maitseained				
Hautatud porgand ja hernes koorekastmes		100	120	150
porgand, hernes, köögikoor 15%(L), maisitärklis, rapsiõli				
Orsoto brokoliga (G)		200	250	300
<u>odrakruup(G)</u> , brokol, porru, küüslauk, sidrunimahl, rapsiõli				
T 10.03.26 Koorene kanahautis kapsaga (SR)		100	150	150
broileri kintsuliha, kapsas, varsseller(SR), köögikoor15%(LV), rapsiõli, maitseained				
Keedetud kartul, keedetud bulgur(G), keedetud riis		100	150	150
Hiina kapsas, porgand, valge redis, punane uba, 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: 711 kcal Süsivesikud: 101,0 g Valgud: 25,5 g Rasvad: 26,2 g				
Tomatine hakklihakaste		100	150	150
sea-ja veisehakkliha, mugulsibul, tomatipasta, köögikoor 15%(LV), riisijahu, rapsiõli, maitseained				
Odrakruubi-sealihapada (G)		200	250	300
sealiha, <u>odrakruup(G)</u> , porgand, kaalikas, mugulsibul, rapsiõli				
Pilaff ubadega		200	250	300
riis, mugulsibul, porgand, valge uba tomatikastmes, tomatipasta				
Mesised ahjuköögiviljad		100	120	150
porgnd, kaalikas, suvikõrvits, küüslauk, mesi, maitseained				

	Vanus	7-9	10-15	16-19
K 11.03.26 Guljašš sealihast		100	150	150
sealiha, mugulsibul, tomatipasta, riisijahu, köögikoor 15%(LV), rapsiõli, maitseained				
Keedetud kartul, keedetud makaron(G), keedetud riis		100	150	150
Kapsas, porgand, kaalikas, marineeritud kurk, 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: 737 kcal Süsivesikud: 112,0 g Valgud: 27,6 g Rasvad: 23,7 g				
Kana-köögiviljavorm (L,M)		100	150	150
broileri kintsuliha, suvikõrvits, porgand, porru, juust(L), muna(M), rapsiõli, köögikoor 15% (LV), maitseained				
Riisi-hakkliahautis		200	250	300
sea-ja veisehakkliha, riis, porgand, sibul, küüslauk, purustatud tomat, ketsup, rapsiõli, maitseained				
Hautatud köögivili		200	250	300
kartul, porgand, mugulsibul, hernes, mais, paprika, rapsiõli, maitseained, maitseroheline				
Lillkapsa-tomatihautis		100	120	150
lillkapsas, purustatud tomat, küüslauk, rapsiõli, maitseained				
N 12.03.26 Tuunikalapasta (K,G)		250	300	300
tuunikala(K), makaron(G), purustatud tomat, ketšup, porgand, paprika, sibul, küüslauk, rapsiõli, maitseained				
Hiiina kapsas, keedetud peet, lillkapsas, mais, maitseroheline		50	75	100
Kastmevalik salatile		10	10	10
Seemnesegu		20	20	20
Kartulipüree (L), keedetud riis, keedetud kuskuss(G)		100	150	150
kartul, piim 2,5%(L), või 82%(L)				
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: 789 kcal Süsivesikud: 116,0 g Valgud: 37,5 g Rasvad: 22,9 g				
Kala-tomativormiroog (K)		100	150	150
kalafilee(K), tomat, sibul, köögikoor 15% (LV), rapsiõli, maisitärklis, maitseained				
Küpsetatud kala koorekastmes (K)		100	150	150
kalafilee(K), mugulsibul, marineeritud kurk, köögikoor 15% (LV), maisitärklis, maitseained, till				
Kuskuss köögiviljaga (G)		200	250	300
kuskuss(G), porgand, hernes, sibul, mais, rapsiõli, maitseained				
Peedihautis õuntega		100	120	150
peet, õun, köögikoor 15%(LV), maisitärklis, rapsiõli, maitseained				

	Vanus	7-9	10-15	16-19
R 13.03.26 Seljanka, hapukoor (L)		250	300	300
sealiha, poolsuitsuvorst, keeduvorst, suitsukont, kartul, marineeritud kurk, tomatipasta, sibul, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline				
Marjatarretis, vahukoor (L)		120	150	150
marjasegu, suhkur, vanillisuhkur, želatiin, <u>köögikoor 31%(L)</u>				
Puuvili		100	100	100
<u>Rukkileib(G), vormileib(G), seemneleib(G), peenleib(G), sepik(G)</u>		20	30	40
Energia: 646 kcal Süsivesikud: 89,3 g Valgud: 18,9 g Rasvad: 26,7 g				
Köögililjasupp kanalihaga, hapukoor (L)		250	300	300
broilerikints, lillkapsas, porgand, kartul, hernes, paprika, sibul, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline				
Koorene kana-maisisupp		250	300	300
kanakints, kartul, porgand, mugulsibul, mais, tomat, rapsiõli, köögikoor 15%(LV), maitseained				
Kartuli-tomatisupp läätsedega, hapukoor (L)		250	300	300
sealiha, supikont, kartul, läätsed, porgand, sibul, küüslauk, rapsiõli, purustatud tomat, <u>hapukoor 20% (L)</u> , maitseained				
Tomatisupp kikerherneste ja punaste ubadega, hapukoor (L)		200	300	300
purustatud tomat, kikerhernes, punane uba, porgand, mugulsibul, küüslauk, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained				

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