

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM
12. NÄDALA MENÜÜ

	Vanus	7-9	10-15	16-19
E 16.03.26 Hakkliahpada ubadega		100	150	150
sea-ja veisehakkliha, purustatud tomat, rapsiõli, sibul, paprika, punane uba, küüslauk, maisitärklis, maitseained				
Keedetud makaron(G), keedetud tatar, keedetud riis		100	150	150
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: 749 kcal Süsivesikud: 109,0 g Valgud: 26,3 g Rasvad: 26,4 g				
Koorene kanakaste karriga		100	150	150
kana kintsuliha, köögikoor 15%(LV), maisitärklis, karripulber, sibul				
Pilaff sealihaga		200	250	300
sealiha, riis, sibul, porgand, paprika, tomatipasta, rapsiõli				
Köögiviljapilaff		200	250	300
riis, sibul, porgand, paprika, tomatipasta, rapsiõli, maitseained				
Värskekapsa-maisi-porgandihautis		100	125	150
kapsas, porgand, mais, sibul, rapsiõli, maitseained				
T 17.03.26 Sealiha mädarõikakastmes		100	150	150
sealiha, köögikoor 15%(LV), mugulsibul, mädarõigas, riisijahu				
Keedetud kartul, keedetud bulgur (G), keedetud riis		100	150	150
Hiina kapsas, keedetud peet, nuikapsas, aeduba, 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
<u>Rukkileib(G), vormileib(G), seemneleib(G), peenleib(G), sepik(G)</u>		20	30	40
Energia: 754 kcal Süsivesikud: 106,0 g Valgud: 26,6 g Rasvad: 27,9 g				
Tomatine kanahautis valgete ubadega		100	150	150
broileri kintsuliha, valge uba tomatis, porgand, mugulsibul, ketšup, maisitärklis, rapsiõli, maitseained				
Kruubipuder singiga (G)		200	250	300
<u>odrakruup(G)</u> , keedusink, porgand, mugulsibul, rapsiõli				
Odrakruubi-köögiviljahautis (G)		200	250	300
<u>odrakruup(G)</u> , porgand, kaalikas, hernes, sibul, rapsiõli				
Kikerherne-lillkapsakarri		100	150	150
kikerhernes, lillkapsas, porgand, mugulsibul, köögikoor 15%(LV), rapsiõli, karripulber, maitseained				

	Vanus	7-9	10-15	16-19
K 18.03.26 Tomatisupp kalaga, hapukoor (K,G,L)		250	300	300
kalafilee(K), purustatud tomat, sibul, küüslauk, <u>bulgur(G)</u> , porgand, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, till				
Kamavaht, moos (L,G)		120	150	150
maitsestatamata jogurt 2,5%(LV), <u>köögikoor 31%(L)</u> , suhkur, vanillisuhkur, <u>kamajahu(G)</u> , aedmarjamoos				
Puuvili		100	100	100
<u>Rukkileib(G), vormileib(G), seemneleib(G), peenleib(G), sepik(G)</u>		20	30	40
Energia: 705 kcal Süsivesikud: 102,0 g Valgud: 23,8 g Rasvad: 25,3 g				
Kalaseljanka, hapukoor (K,L)		250	300	300
kalafilee(K), kartul, marineeritud kurk, sibul, tomatipasta, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseroheline, maitseained, till				
Kuldne kalasupp, hapukoor (K,L)		250	300	300
kalafilee(K), kartul, suvikõrvits, tomat, sibul, porru, küüslauk, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, till				
Koorene kalasupp (K)		250	300	300
kalafilee(K), kartul, porgand, sibul, köögikoor 15%(LV), rapsiõli				
Brokolipüreesupp		250	300	300
brokol, kartul, porgand, mugulsibul, köögikoor 15%(LV), rapsiõli				
N 19.03.26 Azuu kanalihaga		100	150	150
broileri kintsuliha, tomatipasta, marineeritud kurk, paprika, sibul, küüslauk, riisijahu, rapsiõli, maitseained				
Kartulipüree (L), keedetud riis, keedetud <u>kuskuss(G)</u>		100	150	150
kartul, <u>piim 2,5%(L)</u> , või <u>82%(L)</u>				
Hiina kapsas, keedetud peet, porgand, 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: 688 kcal Süsivesikud: 92,1 g Valgud: 27,1 g Rasvad: 25,9 g				
Sealiha-köögiviljahautis		100	150	150
sealiha, porgand, kapsas, aeduba, mugulsibul, rapsiõli, maitseained				
Singi-koorekaste		100	150	150
keedusink, köögikoor 15% (LV), riisijahu, mugulsibul, rapsiõli				
Köögivilja-läätsegu		100	120	150
kapsas, porgand, mugulsibul, küüslauk, punased läätsed, purustatud tomat, maitseained				
Kartuli-nuikapsahautis		200	250	300
kartul, nuikapsas, porgand, porru, rapsiõli, maitseained				

	Vanus	7-9	10-15	16-19
R 20.03.26 Kartuli-frikadellisupp, hapukoor (L,G,M,SR)		250	300	300
sea-ja veisehakkliha, <u>muna(M)</u> , <u>kuivikupuru(G)</u> , kartul, porgand, sibul, rapsiõli, <u>juurseller(SR)</u> , köögiviljapuljong, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline				
Kihiline mannapuder (G, L), kissell		230	280	280
<u>manna(G)</u> , kakaopulber, suhkur, <u>piim 2,5%(L)</u> , kartulitärklis, õunamahl				
Puuvili		100	100	100
<u>Rukkileib(G), vormileib(G), seemneleib(G), peenleib(G), sepik(G)</u>		20	30	40
Energia: 660 kcal Süsivesikud: 109,0 g Valgud: 13,7 g Rasvad: 21,5 g				
Tomati-riisisupp hakklihaga, hapukoor (L)		250	300	300
sea-ja veisehakkliha, riis, porgand, kartul, purustatud tomat, porru, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained				
Kaalika püreesupp kanalihaga (L)		250	300	300
kanakints, kaalikas, kartul, köögikoor 15%(LV), <u>sulatatud juust(L)</u> , rapsiõli, maitseained, maitseroheline				
Särtsakas kanasupp punaste ubadega, hapukoor (L)		250	300	300
broilerikints, kartul, paprika, mais, punane uba, mugulsibul, küüslauk, purustatud tomat, tšilli magus kaste, <u>hapukoor 20%(L)</u> , rapsiõli, maitseained, maitseroheline				
Bulguri-tomatisupp läätsedega, hapukoor (G,L)		250	300	300
<u>bulgur(G)</u> , läätsed, porgand, sibul, purustatud tomat, 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