

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM

13. NÄDALA MENÜÜ

	Vanus	7-9	10-15	16-19
E 23.03.26 Hakkliha-köögiviljapajaroog		100	150	150
sea-ja veisehakkliha, purustatud tomat, porgand, ketšup, porru, maisitärklis, rapsiõli, maitseained				
Keedetud makaron(G), keedetud tatar, keedetud riis		100	150	150
Kapsas, porgand, keedetud peet, mais, 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: 746 kcal Süsivesikud: 111,0 g Valgud: 29,5 g Rasvad: 23,9 g				
Kurzeme strooganov		100	150	150
sealiha, köögikoor 15%(LV), sibul, marineeritud kurk, maisitärklis				
Tatrapada kanalihaga		200	250	300
broileri kintsuliha, tatar, sibul, porgand, mais, rapsiõli, maitseained				
Bulguri-hernehautis (G)		200	250	300
<u>bulgur(G)</u> , hernes, sibul, küüslauk, porgand, rapsiõli, maitseained				
Kikerherne-porgandikarri		100	120	150
kikerhernes, porgand, sibul, köögikoor 15%(LV), karripulber				
T 24.03.26 Kanakaste porgandi ja ubadega		100	150	150
broileri kintsuliha, porgand, aeduba, köögikoor 15%(LV), riisijahu, sibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline				
Keedetud kartul, keedetud riis, keedetud bulgur(G)		100	150	150
Punane kapsas, kaalikas, porgand, marineeritud kõrvits, maitseroheline		50	75	100
Kastmevalik salatile		10	10	10
Puuvili		100	100	100
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: 733 kcal Süsivesikud: 114,0 g Valgud: 27,0 g Rasvad: 22,1 g				
Värskekapsa-hakklihahautis		100	150	150
sea-ja veisehakkliha, kapsas, mugulsibul, rapsiõli, maitseained				
Makaronid singi ja munaga (G,M)		200	250	300
keedusink, <u>makaron(G)</u> , mugulsibul, köögikoor 15%(LV), <u>muna(M)</u>				
Herne-porgandi-maisihautis		100	120	150
hernes, porgand, mais, rapsiõli, maitseained				
Tomatine oahautis		100	120	150
punane uba, sibul, porgand, purustatud tomat, maisitärklis, rapsiõli				

	Vanus	7-9	10-15	16-19
K 25.03.26 Magushapu sealiha		100	150	150
sealiha, suvikõrvits, porru, porgand, purustatud tomat, tomatipasta, maisitärklis, rapsiõli, maitseained				
Keedetud kartul, keedetud makaron(G), keedetud riis		100	150	150
Hiina kapsas, porgand, lillkapsas, hernes, 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: 739 kcal Süsivesikud: 105,0 g Valgud: 29,8 g Rasvad: 25,9 g				
Hautatud kanaliha köögivilja ja kikerhernega		100	150	150
broileri kintsuliha, kikerhernes, porgand, kapsas, mugulsibul				
Hakkliha-koorekaste köögiviljaga		100	150	150
sea-ja veisehakkliha, köögikoor 15% (LV), porgand, aeduba, mugulsibul, riisijahu, rapsiõli, maitseained				
Lillkapsa-aedoahautis		100	120	150
lillkapsas, aeduba, porgand, mugulsibul, küüslauk, rapsiõli				
Tatra-peedihautis		200	250	300
tatar, peet, porgand, mugulsibul, küüslauk, rapsiõli, maitseained				
N 26.03.26 Kalavorm köögiviljaga (K,M,L)		100	150	150
<u>kalafilee(K)</u> , porgand, suvikõrvits, porru, köögikoor 15%(LV), <u>muna(M)</u> , <u>juust(L)</u> , rapsiõli, maitseained, till				
Kartulipüree (L), keedetud riis, keedetud kuskuss(G)		100	150	150
kartul, <u>piim 2,5%(L)</u> , <u>või 82%(L)</u>				
Kapsas, keedetud peet, porgand, marineeritud kurk,		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: 711 kcal Süsivesikud: 88,0 g Valgud: 34,1 g Rasvad: 27,3 g				
Küpsetatud kala koore-sinepikastmes (K,S)		100	150	150
<u>kalafilee(K)</u> , köögikoor 15%(LV), <u>sinep(S)</u> , porgand, sibul, maisitärklis, rapsiõli, maitseained, till				
Riisiroog kala ja tomatiga (K)		200	250	300
<u>kalafilee(K)</u> , riis, purustatud tomat, sibul, küüslauk, maitseained				
Köögiviljarisoto		200	250	300
riis, porgand, mais, hernes, sibul, rapsiõli, maitseained				
Värskekapsahautis õuntega		100	120	150
kapsas, õun, porgand, sibul, rapsiõli, maitseained				

	Vanus	7-9	10-15	16-19
R 27.03.26 Kana-tomatisupp läätsedega, hapukoor (L) kanakints, kartul, läätsed, porgand, mugulsibul, küüslauk, purustatud tomat, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained,		250	300	300
Kohupiima-banaanivaht moosiga (L) <u>kohupiimapasta 3%(L)</u> , <u>köögikoor 31%(L)</u> , banaan, suhkur, vanillisuhkur, aedmarjamoos		120	150	150
Puuvili		100	100	100
<u>Rukkileib(G), vormileib(G), seemneleib(G), peenleib(G), sepik(G)</u>		20	30	40
Energia: 720 kcal Süsivesikud: 93,5 g Valgud: 30,5 g Rasvad: 27,4 g				
Kana-kartuli-makaronisupp, hapukoor (G,L) broilerikints, kartul, <u>makaron(G)</u> , mugulsibul, porgand, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline		250	300	300
Talupojasupp, hapukoor (G,L) sealiha, supikont, kartul, porgand, sibul, kaalikas, <u>odrakruup(G)</u> , rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline		250	300	300
Hapukapsasupp, hapukoor (L,G) sealiha, supikont, hapukapsas, porgand, sibul, <u>odrakruup(G)</u> , rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline		250	300	300
Köögiviljapüreesupp kartul, porgand, mugulsibul, kapsas, kaalikas, köögikoor 15%(LV), köögiviljapuljong, rapsiõli, maitseained		250	300	300

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