

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM
14. NÄDALA MENÜÜ

	Vanus	7-9	10-15	16-19
E 30.03.26 Singi-koorekaste		100	150	150
keedusink, köögikoor 15%(L), mugulsibul, riisijahu, rapsiõli				
Keedetud makaron(G), keedetud tatar, keedetud riis		100	150	150
Kapsas, porgand, valge redis, 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: 692 kcal Süsivesikud: 101,0 g Valgud: 24,9 g Rasvad: 23,4 g				
Kanahautis porgandiga		100	150	150
broileri kintsuliha, porgand, porru, purustatud tomat, tomatipasta, maisitärklis, küüslauk, maitseained				
Risoto sealihaga		200	250	300
sealiha, riis, porgand, hernes, sibul, mais, rapsiõli, maitseained				
Riisi-köögiviljahautis ubadega		200	250	300
riis, punane uba, porgand, sibul, purustatud tomat, rapsiõli				
Hautatud porgand ja kaalikas koorekastmes		100	120	150
kaalikas, porgand, köögikoor 15%(LV), maisitärklis, rapsiõli				
T 31.03.26 Peedi-hakklihasupp läätседega, hapukoor (L)		250	300	300
sea-ja veisehakkliha, kapsas, peet, porgand, läätsed, sibul, rapsiõli, hapukoor 20%(L), maitseained, maitseroheline				
Kissell kuivatatud puuviljast, vahukoor (L)		180	230	230
must ploom, kuivatatud aprikoos, rosin, kartulitärklis, suhkur, köögikoor 31%(L)				
Puuvili		100	100	100
<u>Rukkileib(G), vormileib(G), seemneleib(G), peenleib(G), sepik(G)</u>		20	30	40
Energia: 776 kcal Süsivesikud: 113,0 g Valgud: 19,6 g Rasvad: 30,6 g				
Hakklihasupp punaste ubadega, hapukoor (L)		250	300	300
sea-ja veisehakkliha, kartul, porgand, mugulsibul, punane uba, marineeritud kurk, rapsiõli, hapukoor 20%(L), maitseained				
Hartšo, hapukoor (L)		250	300	300
sealiha, supikont, riis, mugulsibul, tomatipasta, hapukoor 20%(L), rapsiõli, maitseained, maitseroheline				
Rassolnik, hapukoor (L,G)		250	300	300
sealiha, supikont, kartul, porgand, mugulsibul, marineeritud kurk, odrakruup(G), rapsiõli, hapukoor 20%(L), maitseained				
Lillkapsapüreesupp		250	300	300
lillkapsas, porgand, porru, köögikoor 15%(LV), rapsiõli, maitseained				

	Vanus	7-9	10-15	16-19
K 01.04.26 Strooganov kanalihast		100	150	150
broileri kintsuliha, köögikoor 15%(LV), maisitärklis, sibul, rapsiõli				
Keedetud kartul, keedetud riis, keedetud makaron(G)		100	150	150
Hiina kapsas, keedetud peet, porgand, marineeritud kurk		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: 747 kcal Süsivesikud: 102,0 g Valgud: 26,9 g Rasvad: 28,9 g				
Ühepajatoit hakkliha ja valgete ubadega		200	250	300
sea-ja veisehakkliha, kartul, porgand, kapsas, valge uba tomatis, sibul, küüslauk, rapsiõli, maitseained				
Hautatud sealiha aedubadega tomatikastmes		100	150	150
sealiha, aeduba, paprika, mais, sibul, küüslauk, tomatipasta, maisitärklis, rapsiõli, maitseained				
Suvikõrvitsa-kikerhernepasta (G)		200	250	300
<u>makaron(G)</u> , suvikõrvits, kikerhernes, porgand, mugulsibul				
Ürdised ahjuköögiviljad		100	120	150
kaalikas, porgand, peet, sibul, küüslauk, rapsiõli, maitseained				
N 02.04.26 Kartuli-nuudlisupp sealihaga, hapukoor (L,G)		250	300	300
sealiha, supikont, kartul, porgand, mugulsibul, <u>nuudlid(G)</u> , rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline				
Kohupiima-leivavaht, moos (G,L)		120	150	150
<u>kohupiim 0,1%(L)</u> , <u>köögikoor 31%(L)</u> , <u>riivleib(G)</u> , suhkur, vanillisuhkur, aedmarjamoos				
Puuvili		100	100	100
Rukkileib(G), vormileib(G), seemneleib(G), peenleib(G), sepik(G)		20	30	40
Energia: 729 kcal Süsivesikud: 104,0 g Valgud: 30,5 g Rasvad: 23,8 g				
Läätsesupp sealihaga, hapukoor (L)		250	300	300
sealiha, supikont, läätsed, kartul, porgand, mugulsibul, porru, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline				
Kana-kartuli-riisisupp, hapukoor (L,SR)		250	300	300
broilerikints, kartul, porgand, mugulsibul, <u>juurseller(SR)</u> , riis, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained				
Hapukapsasupp hakklihaga, hapukoor (L)		250	300	300
sea-ja veisehakkliha, hapukapsas, mugulsibul, porgand, kartul, tomatipasta, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained,				
Tomati-paprikasupp nuudlitega, hapukoor (L,G)		250	300	300
paprika, porgand, sibul, <u>nuudlid(G)</u> , purustatud tomat, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline				