

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM
15. NÄDALA MENÜÜ

	Vanus	7-9	10-15	16-19
E 06.04.26 Hakklihakaste läätsedega		100	150	150
sea-ja veisehakkliha, läätsed, <u>köögikoor 15%(LV)</u> , riisijahu, sibul				
Keedetud makaron(G) , keedetud tatar, keedetud riis		100	150	150
Hiina kapsas, porgand, 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
<u>Rukkileib(G), vormileib(G), seemneleib(G), peenleib(G), sepik(G)</u>		20	30	40
Energia: 700 kcal Süsivesikud: 98,4 g Valgud: 25,2 g Rasvad: 25,5 g				
Kanaliha magushapus kastmes		100	150	150
broileri kintsuliha, porgand, paprika, ananass, tomatipasta, ketšup, maisitärklis, rapsiõli, maitseained				
Tatrapada singiga		200	250	300
tatar, keedusink, porgand, mugulsibul, rapsiõli, maitseained				
Tatra-köögiviljahautis		200	250	300
tatar, porgand, hernes, mais, mugulsibul, rapsiõli, maitseained				
Hautatud lillkapsas, brokoli, porgand		100	120	150
lillkapsas, brokoli, porgand, rapsiõli, maitseained				
T 07.04.26 Kurzeme strooganov		100	150	150
sealiha, köögikoor 15%(LV), sibul, marineeritud kurk, maisitärklis				
Keedetud kartul, keedetud bulgur(G), keedetud riis		100	150	150
Kapsas, porgand, kaalikas, hernes, 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: 754 kcal Süsivesikud: 107,0 g Valgud: 30,5 g Rasvad: 25,9 g				
Kana-lillkapsavorm (M,L)		100	150	150
broileri kintsuliha, lillkapsas, porgand, brokoli, <u>muna(M)</u> , köögikoor 15%(LV), <u>riivjuust(L)</u> , rapsiõli, maitseained				
Makaronid hakklilhaga (G)		200	250	300
sea-ja veisehakkliha, <u>makaron(G)</u> , sibul, rapsiõli, maitseained				
Bulguri-hernehautis (G)		200	250	300
<u>bulgur(G)</u> , hernes, sibul, küüslauk, porgand, rapsiõli, maitseained				
Läätse-kõrvitsakarri kikerhernega		100	120	150
kõrvits, kikerhernes, läätsed, köögikoor 15%(L), mugulsibul, karripulber, rapsiõli, maitseained				

	Vanus	7-9	10-15	16-19
K 08.04.26 Kana-köögiviljahautis		100	150	150
broileri kintsuliha, porgand, suvikõrvits, porru, rapsiõli				
Keedetud kartul, keedetud makaron(G), keedetud riis		100	150	150
Hiina kapsas, hapukapsas, porgand, punane uba, 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: 685 kcal Süsivesikud: 102,0 g Valgud: 28,8 g Rasvad: 21,8 g				
Sealiha punases kastmes		100	150	150
sealiha, sibul, tomatipasta, marineeritud kurk, maisitärklis, küüslauk, rapsiõli, maitseained, maitseroheline				
Riisi-hakklihahautis		200	250	300
sea-ja veisehakkliha, riis, porgand, sibul, küüslauk, purustatud tomat, ketšup, rapsiõli, maitseained				
Kuskuss köögiviljaga (G)		200	250	300
<u>kuskuss(G)</u> , porgand, hernes, sibul, mais, rapsiõli, maitseained				
Hapukapsahautis tomatiga		100	120	150
hapukapsas, porgand, sibul, tomatipasta, maitseained				
N 09.04.26 Majoneesiga üleküpsetatud kala (K,M)		100	150	150
<u>kalafilee(K)</u> , majonees (LV,M), köögikoor 15% (LV), mugulsibul, rapsiõli, maitseained				
Kartulipüree (L), keedetud riis, keedetud kuskuss(G)		100	150	150
kartul, piim 2,5%(L), või 82%(L)				
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: 739 kcal Süsivesikud: 88,7 g Valgud: 30,3 g Rasvad: 31,6 g				
Kala-köögiviljaroog tomatiga (K)		100	150	150
<u>kalafilee(K)</u> , sibul, porgand, paprika, purustatud tomat, ketšup, maisitärklis, rapsiõli, maitseained, till				
Riisiroog kalaga (K)		200	250	300
<u>kalafilee(K)</u> , riis, porgand, paprika, hernes, sibul, rapsiõli, till				
Köögiviljaroog		200	250	300
kartul, kaalikas, kapsas, mugulsibul, porgand, rapsiõli				
Lillkapsa-tomatihautis aedubadega		100	120	150
lillkapsas, purustatud tomat, aeduba, küüslauk, rapsiõli				

	Vanus	7-9	10-15	16-19
R 10.04.26 Hapukapsasupp, hapukoor (L,G)		250	300	300
sealiha, supikont, hapukapsas, porgand, sibul, <u>odrakruup(G)</u> , rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline				
Rabarberi-maasikakissell, vahukoor (L)		200	230	230
rabarber, maasikas, suhkur, vanillisuhkur, kartulitärklis, <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: 628 kcal Süsiivesikud: 97,5 g Valgud: 11,7 g Rasvad: 24,1 g				
Kana-maisisupp nuudlitega (G,SR)		250	300	300
kanakints, mais, <u>nuudlid(G)</u> , porgand, sibul, <u>juurseller</u> , paprika, rapsiõli, maitseained, maitseroheline				
Hakklihasupp, hapukoor (L)		250	300	300
sea-ja veisehakkliha, sibul, porgand, kartul, marineeritud kurk, hernes, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline				
Tomati-riisisupp hakklihaga, hapukoor (L)		250	300	300
sea-ja veisehakkliha, riis, porgand, kartul, purustatud tomat, porru, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline				
Kartuli-riisisupp tomatiga, hapukoor (L)		250	300	300
kartul, porgand, sibul, riis, 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