

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM
17. NÄDALA MENÜÜ

	Vanus	7-9	10-15	16-19
E 20.04.26 Singi-koorekaste		100	150	150
keedusink, köögikoor 15% (LV), riisijahu, mugulsibul, rapsiõli, maitseained				
Keedetud makaron (G), keedetud tatar, keedetud riis		100	150	150
Kapsas, porgand, keedetud peet, kikerhernes, 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: 710 kcal Süsivesikud: 101,0 g Valgud: 28,9 g Rasvad: 24,2 g				
Azuu kanalihaga		100	150	150
broileri kintsuliha, tomatipasta, marineeritud kurk, paprika, sibul, küüslauk, riisijahu, rapsiõli, maitseained				
Risoto sealihaga		200	250	300
sealiha, riis, porgand, hernes, sibul, mais, rapsiõli, maitseained				
Tatra-värskekapsapada kikerhernega		200	250	300
tatar, kapsas, kikerhernes, porgand, sibul, rapsiõli, maitseained				
Mesised ahjuköögiviljad		100	120	150
porgand, kaalikas, suvikõrvits, küüslauk, mesi, maitseained				
T 21.04.26 Kanaliha magushapus kastmes		100	150	150
broileri kintsuliha, porgand, paprika, ananass, tomatipasta, ketšup, maisitärklis, rapsiõli, maitseained				
Keedetud kartul, keedetud riis		100	150	150
Hiina kapsas, porgand, marineeritud kõrvits, maitseroheline		50	75	100
Kastmevalik salatile		10	10	10
Seemnesegu		20	20	20
Puuvili		100	100	100
<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: 756 kcal Süsivesikud: 118,0 g Valgud: 26,2 g Rasvad: 23,5 g				
Köögiviljarisoto		200	250	300
riis, porgand, mais, hernes, sibul, rapsiõli, maitseained				

	Vanus	7-9	10-15	16-19
K 22.04.26 Värskekapsa-hakklihahautis		100	150	150
sea-ja veisehakkliha, kapsas, mugulsibul, rapsiõli, maitseained				
Keedetud kartul, keedetud makaron (G), keedetud riis		100	150	150
Hiina kapsas, keedetud peet, porgand, 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: 726 kcal Süsivesikud: 104,0 g Valgud: 22,9 g Rasvad: 27,7 g				
Hautatud sealiha aedubadega tomatikastmes		100	150	150
sealiha, aeduba, paprika, mais, sibul, küüslauk, tomatipasta, maisitärklis, rapsiõli, maitseained				
Koorene kanakaste karriga		100	150	150
broileri kintsuliha, köögikoor 15%(LV), maisitärklis, mugulsibul, karripulber, rapsiõli, maitseained				
Peedihautis õuntega		100	150	150
peet, õun, köögikoor 15%(L), rapsiõli, maitseained				
Odrakruubi-köögiviljahautis (G)		200	250	300
<u>odrakruup(G)</u> , porgand, kaalikas, hernes, mugulsibul, rapsiõli				
N 23.04.26 Küpsetatud kala koore-sinepikastmes (K,S)		100	150	150
<u>kalafilee(K)</u> , köögikoor 15%(LV), <u>sinep(S)</u> , porgand, mugulsibul, maisitärklis, rapsiõli, maitseained, till				
Kartulipüree (L), keedetud riis, keedetud kuskuss(G)		100	150	150
kartul, piim 2,5%(L), või 82%(L)				
Kapsas, porgand, kaalikas, hernes, maitseroheline		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: 717 kcal Süsivesikud: 98,1 g Valgud: 30,9 g Rasvad: 25,6 g				
Kala-tomativormiroog (K)		100	150	150
<u>kalafilee(K)</u> , tomat, sibul, köögikoor 15% (LV), rapsiõli, maisitärklis, maitseained, till				
Pilaff kalafileega (K)		200	250	300
<u>kalafilee(K)</u> , riis, sibul, porgand, tomatipasta, rapsiõli, maitseained				
Kartuli-nuikapsahautis		200	250	300
kartul, nuikapsas, porgand, porru, rapsiõli, maitseained				
Köögivilja-läätseguljašš		100	120	150
kapsas, porgand, mugulsibul, küüslauk, punased läätsed, purustatud tomat, rapsiõli, maitseained				

	Vanus	7-9	10-15	16-19
R 24.04.26 Hapukapsaborž, hapukoor (L) sealiha, supikont, hapukapsas, peet, kartul, porgand, sibul, tomatipasta, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained,		250	300	300
Kirsikissell, vahukoor (L) kirsid, kartulitärklis, suhkur, vanillisuhkur, <u>köögikoor 31%(L)</u>		200	230	230
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: 107,0 g Valgud: 15,6 g Rasvad: 24,3 g				
Talupojasupp, hapukoor (L,G) sealiha, supikont, kartul, porgand, sibul, kaalikas, <u>odrakruup(G)</u> , rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline		250	300	300
Kana-kartuli-riisisupp, hapukoor (L,) broilerikints, kartul, porgand, sibul, riis, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline		250	300	300
Koorene kana-maisisupp kanakints, kartul, porgand, mugulsibul, mais, tomat, rapsiõli, <u>köögikoor 15%(LV)</u> , maitseained		250	300	300
Kõrvitsapüreesupp (L) kõrvits, porgand, mugulsibul, küüslauk, kartul, <u>sulatatud juust(L)</u> , sidrun, <u>köögikoor 15%(LV)</u> , 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