

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM
18. NÄDALA MENÜÜ

	Vanus	7-9	10-15	16-19
E 27.04.26 Bolognese kaste		100	150	150
sea-ja veisehakkliha, sibul, porgand, paprika, purustatud tomat, ketšup, rapsiõli, maisitärklis, maitseained				
Keedetud makaron(G), keedetud tatar, keedetud riis		100	150	150
Kapsas, kaalikas, 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: 731 kcal Süsivesikud: 108,0 g Valgud: 25,0 g Rasvad: 24,8 g				
Kanakaste porgandi ja ubadega		100	150	150
broileri kintsuliha, porgand, aeduba, köögikoor 15%(LV), riisijahu, sibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline				
Sealiha-värskekapsapada		100	150	150
sealiha, kapsas, porgand, sibul, küüslauk, rapsiõli, maitseained				
Hautatud köögivilja koorekastmes		100	150	150
porgand, hernes, lillkapsas, köögikoor 15%(LV), maisitärklis				
Tatra-peedihautis		200	250	300
tatar, peet, porgand, sibul, küüslauk, rapsiõli, maitseained				
T 28.04.26 Kalaseljanka, hapukoor (K,L)		250	300	300
<u>kalafilee(K)</u> , kartul, marineeritud kurk, sibul, tomatipasta, rapsiõli, hapukoor 20%(L), maitseroheline, maitseained				
Mannavaht piimaga (L,G)		200	250	250
kirsimahl, manna(G), suhkur, piim 2,5%(L)				
Puuvili		100	100	100
<u>Rukkileib(G), vormileib(G), seemneleib(G), peenleib(G), sepik(G)</u>		20	30	40
Energia: 636 kcal Süsivesikud: 107,0 g Valgud: 21,6 g Rasvad: 16,0 g				
Kuldne kalasupp, hapukoor (K,L)		250	300	300
<u>kalafilee(K)</u> , kartul, suvikõrvits, tomat, sibul, porru, küüslauk, rapsiõli, hapukoor 20%(L), maitseained, till				
Kalasupp riisiga, hapukoor (K,L)		250	300	300
<u>kalafilee(K)</u> , kartul, porgand, riis, mugulsibul, porru, rapsiõli, hapukoor 20%(L), maitseained, maitseroheline				
Püreesupp kalaga (K)		250	300	300
<u>kalafilee(K)</u> , kartul, porgand, mugulsibul, köögikoor 15%(LV),				
Kartuli-riisipüreesupp tomatiga, hapukoor (L)		250	300	300
kartul, porgand, sibul, riis, tomat, rapsiõli, hapukoor 20%(L)				

	Vanus	7-9	10-15	16-19
K 29.04.26 Strooganov kanalihast		100	150	150
broileri kintsuliha, köögikoor 15%(LV), maisitärklis, sibul				
Keedetud kartul, keedetud riis		100	150	150
Hiina kapsas, porgand, keedetud peet		50	75	100
Kastmevalik salatile		10	10	10
Seemnesegu		20	20	20
Puuvili		100	100	100
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: 727 kcal Süsivesikud: 103,0 g Valgud: 26,2 g Rasvad: 26,5 g				
Kuskuss köögiviljaga (G)		200	250	300
<u>kuskuss(G)</u> , porgand, hernes, sibul, mais, rapsiõli, maitseained				
N 30.04.26 Värskekapsa-hakklisupp nuudlitega, hapukoor (L,G)		250	300	300
sea- ja veisehakklis, kapsas, porgand, kartul, <u>nuudlid(G)</u> , mugulsibul, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained				
Kohupiimakreem, moos (L)		120	150	150
<u>kohupiimapasta(L)</u> , <u>rõõsk koor(L)</u> , suhkur, vanillisuhkur, aedmarjamoos				
Puuvili		100	100	100
<u>Rukkileib(G), vormileib(G), seemneleib(G), peenleib(G), sepik(G)</u>		20	30	40
Energia: 674 kcal Süsivesikud: 100,0 g Valgud: 23,8 g Rasvad: 23,4 g				
Kanasupp läätsedega, hapukoor (L)		250	300	300
broilerikints, kartul, porgand, läätsed, paprika, mugulsibul, küüslauk, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline				
Hartšo, hapukoor (L)		250	300	300
sealiha, supikont, riis, mugulsibul, tomatipasta, <u>hapukoor 20%(L)</u>				
Köögiviljasupp sealihaga, hapukoor (L)		250	300	300
sealiha, supikont, kartul, porgand, hernes, paprika, sibul, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline				
Suvikõrvitsapüreesupp (L)		250	300	300
suvikõrvits, brokoli, kartul, köögikoor 15%(LV), rapsiõli, <u>sulatatud</u> <u>juust 18%(L)</u> , maitseained				

R 01.05.26 KEVADPÜHA

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