

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM

19. NÄDALA MENÜÜ

	Vanus	7-9	10-15	16-19
<b>E 04.05.26 Hakkliha-koorekaste</b>		100	150	150
sea-ja veisehackliha, köögikoor 15% (LV), riisijahu, sibul, rapsiõli				
<b>Keedetud makaron(G), keedetud tatar, keedetud riis</b>		100	150	150
<b>Hiina kapsas, porgand, keedetud peet, aeduba, maitseroheline</b>		50	75	100
<b>Kastmevalik salatile</b>		10	10	10
<b>Tee sidruniga, piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi</b>		100	150	200
<b><u>Rukkileib(G), vormileib(G), seemneleib(G), peenleib(G), sepik(G)</u></b>		20	30	40
Energia: 751 kcal Süsivesikud: 104,0 g Valgud: 28,3 g Rasvad: 27,4 g				
<b>Risoto kanalihaga</b>		200	250	300
broileri kintsuliha, riis, porgand, hernes, sibul, mais, rapsiõli				
<b>Magushapu sealiha</b>		100	150	150
sealiha, suvikõrvits, porru, porgand, purustatud tomat, tomatipasta, maisitärklis, rapsiõli, maitseained				
<b>Kapsa-peedi-õunahautis</b>		100	120	150
kapsas, peet, õun, mugulsibul, rapsiõli, maitseained				
<b>Kuskuss köögiviljaga (G)</b>		200	250	300
<u>kuskuss(G)</u> , porgand, hernes, sibul, mais, rapsiõli, maitseained				
<b>T 05.05.26 Kana-köögiviljavorm (L,M)</b>		100	150	150
broileri kintsuliha, suvikõrvits, porgand, porru, <u>juust(L)</u> , <u>muna(M)</u> , rapsiõli, köögikoor 15% (LV), maitseained				
<b>Keedetud kartul, keedetud riis, keedetud bulgur(G)</b>		100	150	150
<b>Kapsas, porgand, valge redis, marineeritud kõrvits, maitseroheline</b>		50	75	100
<b>Kastmevalik salatile</b>		10	10	10
<b>Seemnesegu</b>		20	20	20
<b>Banaan</b>		100	100	100
<b><u>Piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi</u></b>		100	150	200
<b><u>Rukkileib(G), vormileib(G), seemneleib(G), peenleib(G), sepik(G)</u></b>		20	30	40
Energia: 764 kcal Süsivesikud: 111,0 g Valgud: 29,2 g Rasvad: 25,7 g				
<b>Tomatine singikaste</b>		100	150	150
keedusink, sibul, tomatipasta, köögikoor 15%(LV), riisijahu				
<b>Odrakruubi-sealihapada (G)</b>		200	250	300
sealiha, <u>odrakruup(G)</u> , porgand, kaalikas, mugulsibul, rapsiõli				
<b>Hautatud köögivili</b>		200	250	300
kartul, porgand, mugulsibul, hernes, mais, rapsiõli, maitseained				
<b>Lillkapsa-tomatihautis</b>		100	120	150
lillkapsas, purustatud tomat, küüslauk, rapsiõli, maitseained				

	Vanus	7-9	10-15	16-19
K 06.05.26 <b>Guljašš sealihast</b>		100	150	150
sealiha, mugulsibul, tomatipasta, riisijahu, köögikoor 15%(LV)				
<b>Keedetud kartul, keedetud makaron(G), keedetud riis</b>		100	150	150
<b>Hiina kapsas, porgand, lillkapsas, punane uba, maitseroheline</b>		50	75	100
<b>Kastmevalik salatile</b>		10	10	10
<b>Õun</b>		100	100	100
<b>Piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi</b>		100	150	200
<b><u>Rukkileib(G), vormileib(G), seemneleib(G), peenleib(G), sepik</u></b>		20	30	40
Energia: 709 kcal Süsivesikud: 106,0 g Valgud: 28,3 g Rasvad: 23,2 g				
<b>Kanaliha magushapus kastmes</b>		100	150	150
broileri kintsuliha, porgand, paprika, ananass, tomatipasta, ketšup, maisitärklis, rapsiõli, maitseained				
<b>Tatra-hakklihahautis valgete ubadega</b>		200	250	300
sea-ja veisehakkliha, tatar, valge uba tomatikastmes, porgand, sibul, rapsiõli, maitseained				
<b>Köögiviljarisoto</b>		200	250	300
riis, porgand, mais, hernes, sibul, rapsiõli, maitseained				
<b>Tomatine oahautis</b>		100	120	150
punane uba, mugulsibul, porgand, purustatud tomat, maisitärklis				
N 07.05.26 <b>Majoneesiga üleküpsetatud kala (K,M)</b>		100	150	150
<u>kalafilee(K), majonees (LV,M), köögikoor 15% (LV), mugulsibul</u>				
<b>Kartulipüree (L), keedetud riis, keedetud kuskuss(G)</b>		100	150	150
kartul, piim 2,5%(L), või 82%(L)				
<b>Kapsas, porgand, keedetud peet, marineeritud kurk, maitseroheline</b>		50	75	100
<b>Kastmevalik salatile</b>		10	10	10
<b>Seemnesegu</b>		20	20	20
<b>Piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi</b>		100	150	200
<b><u>Rukkileib(G), vormileib(G), seemneleib(G), peenleib(G), sepik</u></b>		20	30	40
Energia: 713 kcal Süsivesikud: 89,9 g Valgud: 30, g Rasvad: 28,3 g				
<b>Kala-köögiviljaroog tomatiga (K)</b>		100	150	150
<u>kalafilee(K), mugulsibul, porgand, paprika, purustatud tomat, ketšup, maisitärklis, rapsiõli, maitseained, till</u>				
<b>Riisiroog kalaga (K)</b>		200	250	300
<u>kalafilee(K), riis, porgand, paprika, hernes, sibul, rapsiõli, till</u>				
<b>Küpsetatud kaalikas ja porgand meega</b>		100	120	150
kaalikas, porgand, mesi, rapsiõli, maitseained				
<b>Bulguri-hernehautis (G)</b>		200	250	300
<u>bulgur(G), hernes, sibul, küüslauk, porgand, rapsiõli, maitseained</u>				

	Vanus	7-9	10-15	16-19
<b>R 08.05.26 Kartuli-frikadellisupp, hapukoor (G,M,SR,L)</b> sea-ja veisehakkliha, <u>muna(M)</u> , <u>kuivikupuru(G)</u> , kartul, porgand, sibul, rapsiõli, <u>juurseller(SR)</u> , köögiviljapuljong, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline		250	300	300
<b>Kissell kuivatatud puuviljast, vahukoor (L)</b> must ploom, kuivatatud aprikoos, rosin, kartulitärklis, suhkur, <u>köögikoor 31%(L)</u>		180	230	230
<b>Pirn</b>		100	100	100
<b><u>Rukkileib(G), vormileib(G), seemneleib(G), peenleib(G), sepik</u></b>		20	30	40
Energia: 672 kcal Süsivesikud: 111,0 g Valgud: 11,2 g Rasvad: 23,6 g				
<b>Värskekapsa-hakklihasupp läätsedega, hapukoor (L)</b> sea-ja veisehakkliha, kapsas, porgand, kartul, läätsed, mugulsibul, <u>hapukoor 20%(L)</u> , rapsiõli, maitseained, maitseroheline		250	300	300
<b>Peedisupp sealiha ja munaga, hapukoor (M,L)</b> sealiha, supikont, peet, kartul, sibul, tomatipasta, <u>muna(M)</u> , rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline		250	300	300
<b>Kartuli-makaronisupp sealihaga, hapukoor (L,G)</b> sealiha, supikont, kartul, porgand, sibul, <u>makaron(G)</u> , rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline		250	300	300
<b>Tomatine läätsesupp, hapukoor (L)</b> läätsed, porgand, sibul, küüslauk, purustatud tomat, rapsiõli, porru, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline		250	300	300

Toiduenergia koos toitainetega on arvatatud 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