

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM
20. NÄDALA MENÜÜ

	Vanus	7-9	10-15	16-19
E 11.05.26 Hakklihapada valgete ubadega		100	150	150
sea-ja veisehakkliha, valge uba tomatikastmes, porgand, sibul, küüslauk, tomatipasta, maisitärklis, rapsiõli, maitseained				
Keedetud makaron(G), keedetud tatar, keedetud riis		100	150	150
Kapsas, porgand, kaalikas, 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: 775 kcal Süsivesikud: 112,0 g Valgud: 26,9 g Rasvad: 27,6 g				
Koorene kanakaste karriga		100	150	150
broileri kintsuliha, köögikoor 15%(LV), maisitärklis, mugulsibul, karripulber, rapsiõli, maitseained				
Pilaff sealihaga		200	250	300
sealiha, riis, mugulsibul, porgand, paprika, tomatipasta, rapsiõli				
Köögiviljapilaff		200	250	300
riis, mugulsibul, porgand, paprika, tomatipasta, rapsiõli				
Värskekapsa-maisi-porgandihautis		100	120	150
kapsas, porgand, mais, mugulsibul, rapsiõli, maitseained				
T 12.05.26 Koorene kanahautis kapsaga (SR)		100	150	150
broileri kintsuliha, kapsas, varsseller(SR), köögikoor15%(LV)				
Keedetud kartul, keedetud bulgur (G), keedetud riis		100	150	150
Hiina kapsas, keedetud peet, nuikapsas, mais, maitseroheline		50	75	100
Kastmevalik salatile		10	10	10
Seemnesegu		20	20	20
Banaan		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: 759 kcal Süsivesikud: 114,0 g Valgud: 26,6 g Rasvad: 25,0 g				
Sealiha sinepikastmes (S)		100	150	150
sealiha, köögikoor 15%(LV), sinep(S), riisijahu, mugulsibul, rapsiõli				
Tomatine hakklihakaste		100	150	150
sea-ja veisehakkliha, mugulsibul, tomatipasta, köögikoor 15%(LV), riisijahu, rapsiõli, maitseained				
Köögiviljaraguu		200	250	300
kartul, kaalikas, kapsas, mugulsibul, porgand, rapsiõli,				
Kikerherne-lillkapsakarri		100	120	150
kikerhernes, lillkapsas, porgand, mugulsibul, köögikoor 15%(LV), rapsiõli, karripulber				

	Vanus	7-9	10-15	16-19
K 13.05.26 Minestrone hakklihaga, hapukoor (L,G)		250	300	300
sea- ja veisehakkliha, <u>makaron(G)</u> , kartul, porgand, hernes, sibul, tomatipasta, <u>hapukoor 20%(L)</u> , rapsiõli, maitseained				
Kohupiimakreem kakaoga (L), moos		120	150	150
<u>kohupiimapasta maitsestatamata 3%(L)</u> , kakao, <u>piim 2,5%(L)</u> , suhkur, aedmarjamoos				
Õun		100	100	100
<u>Rukkileib(G), vormileib(G), seemneleib(G), peenleib(G), sepik(G)</u>		20	30	40
Energia: 691 kcal Süsivesikud: 99,0 g Valgud: 24,1 g Rasvad: 24,9 g				
Hakklihasupp, hapukoor (L)		250	300	300
sea- ja veisehakkliha, sibul, porgand, kartul, marineeritud kurk, hernes, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline				
Rassolnik, hapukoor (L,G)		250	300	300
sealiha, supikont, kartul, porgand, mugulsibul, marineeritud kurk, <u>odrakruup(G)</u> , rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained				
Kartuli-tomatisupp läätsedega, hapukoor (L)		250	300	300
sealiha, supikont, kartul, läätsed, porgand, sibul, küüslauk, rapsiõli, purustatud tomat, <u>hapukoor 20% (L)</u> , maitseained				
Peedisupp marineeritud kurgiga, hapukoor (L)		250	300	300
peet, kapsas, porgand, kartul, marineeritud kurk, mugulsibul, tomatipasta, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained				
N 14.05.26 Guljašš kalafileest (K)		100	150	150
<u>kalafilee(K)</u> , köögikoor 15%(LV), tomatipasta, sibul, maisitärklis				
Kartulipüree (L), keedetud riis, keedetud <u>kuskuss(G)</u>		100	150	150
kartul, <u>piim 2,5%(L)</u> , <u>või 82%(L)</u>				
Hiina kapsas, keedetud peet, porgand, marineeritud kurk		50	75	100
Kastmevalik salatile		10	10	10
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: 705 kcal Süsivesikud: 91,7 g Valgud: 30,6 g Rasvad: 26,3 g				
Tuunikalapasta (K,G)		200	250	300
<u>tuunikala(K)</u> , <u>makaron(G)</u> , purustatud tomat, ketšup, porgand, paprika, sibul, küüslauk, rapsiõli, maitseained				
Kalavorm köögiviljaga (K,M,L)		100	150	150
<u>kalafilee(K)</u> , porgand, suvikõrvits, porru, köögikoor 15%(LV), <u>muna(M)</u> , <u>juust(L)</u> , rapsiõli, maitseained, till				
Värskekapsa-aedoahautis		100	120	150
kapsas, aeduba, purustatud tomat, sibul, küüslauk, rapsiõli				
Kartuli-nuikapsahautis		200	250	300
kartul, nuikapsas, porgand, porru, rapsiõli, maitseained				

	Vanus	7-9	10-15	16-19
R 15.05.26 Kana-kartuli-riisisupp, hapukoor (L,SR) broilerikints, kartul, porgand, mugulsibul, <u>juurseller(SR)</u> , riis, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained		200	300	300
Jogurti-maasikatarretis, maasikakaste (L) maitsestatamata jogurt 2,5% (LV), <u>köögikoor 31%(L)</u> , aedmaasikas, želatiin, suhkur		130	160	160
Pirn		100	100	100
<u>Rukkileib(G), vormileib(G), seemneleib(G), peenleib(G), sepik(G)</u>		20	30	40
Energia: 628 kcal Süivesikud: 95,9 g Valgud: 18,0 g Rasvad: 22,2 g				
Kaalika püreesupp kanalihaga (L) kanakints, kaalikas, kartul, köögikoor 15%(LV), <u>sulatatud juust(L)</u> , rapsiõli, maitseained, maitseroheline		250	300	300
Hakklahasupp valgete ubadega, hapukoor (L) sea-ja veisehakkliha, kartul, porgand, sibul, kapsas, valge uba tomatikastmes, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained		250	300	300
Hapukapsasupp hakklihaga, hapukoor (L) sea-ja veisehakkliha, hapukapsas, mugulsibul, porgand, kartul, tomatipasta, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained		250	300	300
Tomatisupp kikerherne ja punaste ubadega, hapukoor (L) purustatud tomat, kikerhernes, punane uba, porgand, mugulsibul, küüslauk, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , 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