

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM

21. NÄDALA MENÜÜ

	Vanus	7-9	10-15	16-19
E 18.05.26 Hakkliha-köögiviljapajaroog		100	150	150
sea-ja veisehakkliha, purustatud tomat, porgand, ketšup, porru, maisitärklis, rapsiõli, maitseained				
Keedetud makaron(G), keedetud tatar, keedetud riis		100	150	150
Kapsas, porgand, keedetud peet, mais, 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: 762 kcal Süsivesikud: 110,0 g Valgud: 29,5 g Rasvad: 25,9 g				
Hautatud sealiha porgandiga koorekastmes		100	150	150
sealiha, porgand, mugulsibul, köögikoor 15% (LV), riisijahu, rapsiõli				
Tatrapada kanalihaga		200	250	300
broileri kintsuliha, tatar, sibul, porgand, mais, rapsiõli, maitseained				
Riisi-kikerhernehautis		200	250	300
riis, kikerhernes, sibul, paprika, rapsiõli, maitseained				
Hautatud lillkapsas, brokoli, porgand		100	120	150
lillkapsas, brokoli, porgand, rapsiõli, maitseained				
T 19.05.26 Azuu kanalihaga		100	150	150
broileri kintsuliha, tomatipasta, marineeritud kurk, paprika, sibul, küüslauk, riisijahu, rapsiõli, maitseained				
Keedetud kartul, keedetud riis, keedetud bulgur(G)		100	150	150
Hiina kapsas, kaalikas, porgand, marineeritud kurk, maitseroheline		50	75	100
Kastmevalik salatile		10	10	10
Seemnevalik		20	20	20
Banaan		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: 736 kcal Süsivesikud: 109,0 g Valgud: 26,3 g Rasvad: 24,2 g				
Hakklihakaste läätsedega		100	150	150
sea-ja veisehakkliha, läätsed, köögikoor 15%(LV), riisijahu, sibul				
Köögiviljaragu sealihaga		200	250	300
sealiha, kartul, kaalikas, kapsas, mugulsibul, porgand, rapsiõli				
Odrakruubi-köögiviljahautis (G)		200	250	300
<u>odrakruup(G)</u> , porgand, kaalikas, hernes, mugulsibul, rapsiõli				
Köögivilja-läätsegujašš		100	120	150
kapsas, porgand, mugulsibul, küüslauk, punased läätsed, purustatud tomat, maitseained				

	Vanus	7-9	10-15	16-19
K 20.05.26 Kurzeme strooganov		100	150	150
sealiha, köögikoor 15%(LV), sibul, marineeritud kurk, maisitärklis				
Keedetud kartul, keedetud riis		100	150	150
Hiina kapsas, porgand, keedetud peet, maitseroheline		50	75	100
Kastmevalik salatile		10	10	10
Õun		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: 769 kcal Süsivesikud: 111,0 g Valgud: 29,8 g Rasvad: 26,2 g				
Ürdised ahjuköögiviljad		100	120	150
kaalikas, porgand, peet, sibul, küüslauk, rapsiõli, maitseained				
N 21.05.26 Kalavorm juustukastmega (K,L)		100	150	150
<u>kalafilee(K)</u> , porgand, mugulsibul, köögikoor 15%(LV), <u>sulatatud juust 18%(L)</u> , maisitärklis, rapsiõli, till				
Kartulipüree (L), keedetud riis, keedetud <u>kuskuss(G)</u>		100	150	150
kartul, <u>piim 2,5%(L), või 82%(L)</u>				
Hiina kapsas, keedetud peet, porgand, marineeritud kõrvits, maitseroheline		50	75	100
Kastmevalik salatile		10	10	10
Seemnevalik		20	20	20
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: 29,7 g Rasvad: 23,2 g				
Küpsetatud kala koore-sinepikastmes (K,S)		100	150	150
<u>kalafilee(K)</u> , köögikoor 15%(LV), <u>sinep(S)</u> , porgand, sibul, maisitärklis, rapsiõli, maitseained, till				
Riisiroog kala ja tomatiga (K)		200	250	300
<u>kalafilee(K)</u> , riis, purustatud tomat, sibul, küüslauk, maitseained				
Tatra-köögiviljahautis		200	250	300
tatar, porgand, mugulsibul, hernes, mais, maitseained				
Koorene värsked kapsahautis		100	120	150
kapsas, porgand, sibul, köögikoor 15%(LV), rapsiõli, maitseained				

	Vanus	7-9	10-15	16-19
R 22.05.26 Peedi-hakklihasupp läätsedega, hapukoor (L) sea-ja veisehakkliha, kapsas, peet, porgand, läätsed, sibul, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline		250	300	300
Kohupiima-banaanivaht moosiga (L) <u>kohupiimapasta 3%(L)</u> , <u>köögikoor 31%(L)</u> , banaan, suhkur, vanillisuhkur, aedmarjamoos		120	150	150
Pirn		100	100	100
<u>Rukkileib(G), vormileib(G), seemneleib(G), peenleib(G), sepik(G)</u> Energia: 683 kcal Süsivesikud: 91,6 g Valgud: 27,9 g Rasvad: 25,8 g		20	30	40
Minestrone ubadega, hapukoor (G,L) sea-ja veisehakkliha, porgand, kapsas, suvikõrvits, valge uba, tomat, aeduba, mugulsibul, <u>nuudel(G)</u> , tomatipasta, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline		250	300	300
Köögiviljasupp sealihaga, hapukoor (L) sealiha, supikont, kartul, porgand, hernes, paprika, sibul, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline		250	300	300
Tomatine kruubisupp sealihaga, hapukoor (G, L) sealiha, supikont, kartul, <u>odrakruup(G)</u> , porgand, mugulsibul, purustatud tomat, tomatipasta, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline		250	300	300
Porgandi-lillkapsapüreesupp karriga porgand, lillkapsas, nuikapsas, porru, köögikoor 15% (LV), karripulber, rapsiõli, köögiviljapuljong, 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