

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM
22. NÄDALA MENÜÜ

	Vanus	7-9	10-15	16-19
E 25.05.26 Singi-koorekaste		100	150	150
keedusink, köögikoor 15% (LV), riisijahu, mugulsibul, rapsiõli				
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: 722 kcal Süivesikud: 110,0 g Valgud: 27,0 g Rasvad: 22,2 g				
Kanahautis porgandiga		100	150	150
broileri kintsuliha, porgand, porru, purustatud tomat, tomatipasta, maisitärklis, küüslauk, maitseained				
Risoto sealihaga		200	250	300
sealiha, riis, porgand, hernes, sibul, mais, rapsiõli, maitseained				
Suvikõrvitsa-kikerhernepasta (G)		200	250	300
<u>makaron(G), suvikõrvits, kikerhernes, porgand, mugulsibul, rapsiõli</u>				
Hautatud porgand ja kaalikas koorekastmes		100	120	150
kaalikas, porgand, köögikoor 15%(LV), maisitärklis, rapsiõli				
T 26.05.26 Sealiha mädarõikakastmes		100	150	150
sealiha, köögikoor 15%(LV), sibul, mädarõigas, riisijahu, rapsiõli				
Keedetud kartul, keedetud riis, keedetud bulgur(G)		100	150	150
Hiina kapsas, keedetud peet, porgand, hapukapsas, maitseroheline		50	75	100
Kastmevalik salatile		10	10	10
Seemnesegu		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: 751 kcal Süivesikud: 110,0 g Valgud: 27,1 g Rasvad: 24,9 g				
Värskekapsa-hakklisahautis		100	150	150
sea-ja veisehakkliha, kapsas, mugulsibul, rapsiõli, maitseained				
Ühepajatoit kanalihaga		200	250	300
broileri kintsuliha, kartul, porgand, mugulsibul, lillkapsas, aeduba				
Peedihautis õuntega		100	120	150
peet, õun, köögikoor 15%(LV), maisitärklis, rapsiõli, maitseained				
Tomatine riisi-köögiviljahautis		200	250	300
riis, porgand, mugulsibul, suvikõrvits, mais, purustatud tomat, ketšup, rapsiõli, maitseained				

	Vanus	7-9	10-15	16-19
K 27.05.26 Kana-kartuli-nuudlisupp, hapukoor (G,L,SR)		250	300	300
broilerikints, kartul, porgand, mugulsibul, <u>juurseller(SR)</u> , <u>nuudel(G)</u> , rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline				
Kakaovaht, moos (L)		130	150	150
<u>kohupiimapasta 3%(L)</u> , <u>köögikoor 31%(L)</u> , kakao, <u>piim 2,5%(L)</u> , suhkur, aedmarjamoos				
Pirn		100	100	100
<u>Rukkileib(G), vormileib(G), seemneleib(G), peenleib(G), sepik(G)</u>		20	30	40
Energia: 676 kcal Süsivesikud: 82,5 g Valgud: 22,6 g Rasvad: 30,9 g				
Koorene kana-maisisupp		250	300	300
kanakints, kartul, porgand, mugulsibul, mais, tomat, rapsiõli, köögikoor 15%(LV), maitseained, maitseroheline				
Külasupp, hapukoor (G,L)		250	300	300
sealiha, supikont, kartul, porgand, kapsas, mugulsibul, <u>odrakruup(G)</u> , tomatipasta, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained				
Bulguri-tomatisupp sealihaga, hapukoor (G,L)		250	300	300
sealiha, supikont, <u>bulgur(G)</u> , läätsed, porgand, sibul, purustatud tomat, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline				
Köögiljapüreesupp		250	300	300
kartul, porgand, sibul, kapsas, kaalikas, köögikoor 15%(LV)				
N 28.05.26 Küpsetatud kala koore-munakastmes (K,M)		100	150	150
<u>kalafilee(K)</u> , köögikoor 15%(LV), <u>muna(M)</u> , mugulsibul, porgand, maisitärklis, rapsiõli, till, maitseained				
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	
<u>Rukkileib(G), vormileib(G), seemneleib(G), peenleib(G), sepik(G)</u>		20	30	40
Energia: 736kcal Süsivesikud: 90,8 g Valgud: 30,4 g Rasvad: 30,3 g				
Kala-tomativormiroog (K)		100	150	150
<u>kalafilee(K)</u> , tomat, mugulsibul, köögikoor 15% (LV), rapsiõli, maisitärklis, maitseained				
Pilaff kalafileega (K)		200	250	300
<u>kalafilee(K)</u> , riis, sibul, porgand, tomatipasta, rapsiõli, maitseained				
Lillkapsa-aedoahautis		100	120	150
lillkapsas, aeduba, porgand, mugulsibul, rapsiõli, maitseained				
Mesised ahjuköögiljad		100	120	150
porgnd, kaalikas, suvikõrvits, küüslauk, mesi, maitseained				

	Vanus	7-9	10-15	16-19
R 29.05.26 Seljanka, hapukoor (L) sealiha, poolsuitsuvorst, keeduvorst, suitsukont, kartul, marineeritud kurk, tomatipasta, sibul, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline		250	300	300
Kohupiimakreem kisselliga (L) <u>kohupiimapasta(L)</u> , <u>rõõsk koor(L)</u> , suhkur, vanillisuhkur, kirsimahl,		180	200	200
Õun		100	100	100
<u>Rukkileib(G)</u>, <u>vormileib(G)</u>, <u>seemneleib(G)</u>, <u>peenleib(G)</u>, <u>sepik(G)</u> Energia: 659 kcal Süsivesikud: 97,6 g Valgud: 24,4 g Rasvad: 21,4 g		20	30	40
Hapakapsasupp, hapukoor (L,G) sealiha, supikont, hapukapsas, porgand, mugulsibul, <u>odrakruup(G)</u> , rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline		250	300	300
Läätseupp sealihaga, hapukoor (L) sealiha, supikont, läätsed, kartul, porgand, mugulsibul, porru, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline		250	300	300
Kaalika püreesupp kanalihaga (L) kanakints, kaalikas, kartul, köögikoor 15%(LV), <u>sulatatud juust(L)</u> , rapsiõli, maitseained, maitseroheline		250	300	300
Hapakapsa-tomatisupp kartuliga, hapukoor (L) hapukapsas, porgand, mugulsibul, kartul, tomatipasta, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline		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