

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM
23.-24. NÄDALA MENÜÜ

	Vanus	7-9	10-15	16-19
E 01.06.26 Hakklhapada ubadega		100	150	150
sea-ja veisehakkliha, purustatud tomat, rapsiõli, sibul, paprika, punane uba, küüslauk, maisitärklis, maitseained				
Keedetud makaron(G), keedetud tatar		100	150	150
Varajane kapsas, porgand, nuikapsas, 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: 719 kcal Süsivesikud: 103,0 g Valgud: 24,4 g Rasvad: 26,1 g				
Kanaliha magushapus kastmes		100	150	150
broileri kintsuliha, porgand, paprika, ananass, tomatipasta, ketšup, maisitärklis, rapsiõli, maitseained				
Lillkapsa-tomatihautis aedubadega		100	120	150
lillkapsas, purustatud tomat, aeduba, küüslauk, rapsiõli				
T 02.06.26 Guljašš sealihast		100	150	150
sealiha, mugulsibul, tomatipasta, riisijahu, köögikoor 15%(LV), rapsiõli, maitseained				
Keedetud kartul, keedetud riis		100	150	150
Varajane kapsas, porgand, kaalikas, hernes, 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: 746 kcal Süsivesikud: 111,0 g Valgud: 29,9 g Rasvad: 23,4 g				
Koorene kanahautis kapsaga (SR)		100	150	150
broileri kintsuliha, kapsas, varsseller(SR), köögikoor15%(LV), rapsiõli, maitseained				
Värskekapsa-porgandi-maisihautis		100	120	150
kapsas, porgand, mais, sibul, rapsiõli, maitseained				

	Vanus	7-9	10-15	16-19
K 03.06.26 Pajaroog kanalihast porgandi ja brokoliga		100	150	150
broileri kintsuliha, porgand, brokoli, mugulsibul, paprika, rapsiõli, maitseained				
Keedetud kartul, keedetud makaron(G)		100	150	150
Lillkapsas, keedetud peet, hapukapsas, porgand, maitseroheline		50	75	100
Kastmevalik salatile		10	10	10
Pirn		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: 705 kcal Süsivesikud: 104,0 g Valgud: 26,4 g Rasvad: 24,3 g				
Riisi-hakkliahautis		200	250	300
sea-ja veisehakkliha, riis, porgand, mugulsibul, küüslauk, purustatud tomat, ketšup, rapsiõli, maitseained				
Nuikapsahautis õuntega		100	120	150
nuikapsas, õun, porgand, rapsiõli, maitseained				
N 04.06.26 Kala-tomativormiroog (K)		100	150	150
<u>kalafilee(K)</u> , tomat, mugulsibul, köögikoor 15% (LV), rapsiõli, maisitärklis, maitseained				
Kartulipüree (L), keedetud riis		100	150	150
kartul, piim 2,5%(L), või 82%(L)				
Varajane kapsas, keedetud peet, porgand, marineeritud kurk, maitseroheline		50	75	100
Kastmevalik salatile		10	10	10
Seemnesegu		20	20	20
Piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi		100	150	200
<u>Rukkileib(G), seemneleib(G), sepik(G)</u>		20	30	40
Energia: 711 kcal Süsivesikud: 89,9 g Valgud: 27,5 g Rasvad: 29,0 g				
Pilaff kalafileeega (K)		200	250	300
<u>kalafilee(K)</u> , riis, mugulsibul, porgand, tomatipasta, rapsiõli, maitseained				
Bulguri-hernehautis (G)		200	250	300
<u>bulgur(G)</u> , hernes, mugulsibul, küüslauk, porgand, rapsiõli, maitseained				

R 05.06.26	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, maitseroheline			
	Marjakissell, vahukoor (L)	200	230	230
	marjasegu, suhkur, vanillisuhkur, kartulitärklis, <u>köögikoor 31%(L)</u>			
	Õun	100	100	100
	<u>Rukkileib(G), vormileib(G), seemneleib(G), peenleib(G), sepik(G)</u>	20	30	40
	Energia: 694 kcal Süivesikud: 104,0 g Valgud: 16,8 g Rasvad: 26,6 g			
	Kana-maisisupp nuudlitega (G,SR)	250	300	300
	kanakints, mais, <u>nuudlid(G)</u> , porgand, mugulsibul, <u>juurseller</u> , paprika, rapsiõli, maitseained, maitseroheline			
	Lillkapsapüreesupp	250	300	300
	lillkapsas, porgand, porru, <u>köögikoor 15%(LV)</u> , rapsiõli, maitseained			
E 08.06.26	Hakkliha-koorekaste	100	150	150
	sea- ja veisehakkliha, köögikoor 15% (LV), riisijahu, mugulsibul, rapsiõli, maitseained			
	Keedetud <u>makaron(G)</u>, keedetud tatar	100	150	150
	Varajane kapsas, porgand, keedetud peet, aeduba, maitseroheline	50	75	100
	Kastmevalik salatile	10	10	10
	Tee sidruniga, <u>piim 2,5%(L)</u>, <u>keefir 2,5%(L)</u>, vesi	100	150	150
	<u>Rukkileib(G), vormileib(G), seemneleib(G), peenleib(G), sepik(G)</u>	20	30	40
	Energia: 719 kcal Süivesikud: 95,1 g Valgud: 26,6 g Rasvad: 28,5 g			
	Risoto kanalihaga	200	250	300
	broileri kintsuliha, riis, porgand, hernes, mugulsibul, mais, rapsiõli, maitseained			
	Küpsetatud kaalikas ja porgand meega	100	120	150
	kaalikas, porgand, mesi, rapsiõli, maitseained			

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