

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM
37. NÄDALA MENÜÜ

	Vanus	7-9	10-15	16-19
E 07.09.26 Bolognese kaste		100	150	150
sea-ja veisehakkliha, sibul, porgand, paprika, purustatud tomat, ketšup, rapsiõli, maisitärklis, maitseained				
Keedetud makaron(G), keedetud tatar		100	150	150
Kapsas, kaalikas, keedetud peet, marineeritud kõrvits, maitseroheline		50	75	100
Kastmevalik salatile		10	15	15
Tee sidruniga, piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi		100	150	200
<u>Rukkileib(G), seemneleib(G), sepik(G)</u>		20	30	40
Energia: 743 kcal Süivesikud: 111,0 g Valgud: 25,1 g Rasvad: 25,0 g				
Kanakaste porgandi ja ubadega		100	150	150
broileri kintsuliha, porgand, aeduba, köögikoor 15%(LV), riisijahu, mugulsibul, rapsiõli, maitseained				
Köögiviljarisoto		200	250	300
riis, porgand, mais, hernes, mugulsibul, rapsiõli, maitseained				
T 08.09.26 Koorene kanahautis kapsaga (SR)		100	150	150
broileri kintsuliha, kapsas, <u>varsseller(SR)</u> , köögikoor15%(LV), rapsiõli, maitseained				
Keedetud kartul, keedetud riis		100	150	150
Hiina kapsas, porgand, värskel kurk, punane uba, maitseroheline		50	75	100
Kastmevalik salatile		10	15	15
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), seemneleib(G), sepik(G)</u>		20	30	40
Energia: 756 kcal Süivesikud: 107,0 g Valgud: 27,8 g Rasvad: 27,1 g				
Tatrapada singiga		200	250	300
tatar, keedusink, porgand, mugulsibul, rapsiõli, maitseained				
Hautatud porgand ja hernes koorekastmes		100	120	150
porgand, hernes, köögikoor 15%(L), maisitärklis, rapsiõli, maitseained				

	Vanus	7-9	10-15	16-19
K 09.09.26 Guljašš sealihast		100	150	150
seakaelakarbonaad, mugulsibul, tomatipasta, riisijahu, köögikoor 15%(LV), rapsiõli, maitseained				
Keedetud kartul, keedetud kuskuss(G)		100	150	150
Kapsas, porgand, kaalikas, marineeritud kurk, maitseroheline		50	75	100
Kastmevalik salatile		10	15	15
Pirn		100	100	100
Piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi		100	150	200
Rukkileib(G), seemneleib(G), sepik(G)		20	30	40
Energia: 723 kcal Süsivesikud: 110,0 g Valgud: 27,0 g Rasvad: 23,3 g				
Kana-köögiviljavorm (L,M)		100	150	150
broileri kintsuliha, suvikõrvits, porgand, porru, juust(L), muna(M), rapsiõli, köögikoor 15% (LV), maitseained				
Peedihautis õuntega		100	120	150
peet, õun, köögikoor 15%(LV), maisitärklis, rapsiõli, maitseained				
N 10.09.26 Küpsetatud kala koorekastmes (K)		100	150	150
kalafilee(K), sibul, marineeritud kurk, köögikoor 15% (LV), maisitärklis, maitseained, till				
Kartulipüree (L), keedetud riis		100	150	150
kartul, piim 2,5%(L), või 82%(L)				
Hiina kapsas, keedetud peet, tomat, mais, maitseroheline		50	75	100
Kastmevalik salatile		10	15	15
Seemnesegu		20	20	20
Piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi		100	150	200
Rukkileib(G), seemneleib(G), sepik(G)		20	30	40
Energia: 717 kcal Süsivesikud: 91,3 g Valgud: 29,7 g Rasvad: 28,2 g				
Tuunikalapasta (K,G)		250	300	300
tuunikala(K), makaron(G), purustatud tomat, ketšup, porgand, paprika, mugulsibul, küüslauk, rapsiõli, maitseained				
Mesised ahjuköögiviljad		100	120	150
porgnd, kaalikas, suvikõrvits, küüslauk, mesi, maitseained				

	Vanus	7-9	10-15	16-19
R 11.09.26 Seljanka, hapukoor (L)		250	300	300
sealiha, poolsuitsuvorst, keeduvorst, suitsukont, kartul, marineeritud kurk, tomatipasta, mugulsibul, <u>hapukoor 20%(L)</u> , rapsiõli, maitseained, maitseroheline				
Marjatarretis, vahukoor (L)		120	150	150
marjasegu, suhkur, vanillisuhkur, želatiin, <u>köögikoor 31%(L)</u>				
Õun		100	100	100
<u>Rukkileib(G), seemneleib(G), sepik(G)</u>		20	30	40
Energia: 646 kcal Süsivesikud: 89,3 g Valgud: 18,9 g Rasvad: 26,7 g				
Suvikõrvitsapüreesupp (L)		250	300	300
suvikõrvits, brokoli, kartul, köögikoor 15%(LV), rapsiõli, maitseained, maitseroheline				

Toiduenergia koos toitainetega on arvutatud 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