

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM  
38. NÄDALA MENÜÜ

|                                                                                                                   | Vanus | 7-9 | 10-15 | 16-19 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-----|-------|-------|
| E 14.09.26 <b>Hakklihapada ubadega</b>                                                                            |       | 100 | 150   | 150   |
| sea-ja veisehakkliha, purustatud tomat, rapsiõli, sibul, paprika, punane uba, küüslauk, maisitärklis, maitseained |       |     |       |       |
| <b>Keedetud <u>makaron (G)</u>, keedetud tatar</b>                                                                |       | 100 | 150   | 150   |
| <b>Kapsas, porgand, kaalikas, marineeritud kõrvits, maitseroheline</b>                                            |       | 75  | 100   | 100   |
| <b>Kastmevalik salatile</b>                                                                                       |       | 10  | 15    | 15    |
| <b>Tee sidruniga, <u>piim 2,5%(L)</u>, keefir 2,5%(L), vesi</b>                                                   |       | 100 | 150   | 200   |
| <b><u>Rukkileib(G)</u>, <u>seemneleib(G)</u>, <u>sepik(G)</u></b>                                                 |       | 20  | 30    | 40    |
| Energia: 761 kcal<br>Süsivesikud: 111,0 g<br>Valgud: 26,4 g<br>Rasvad: 26,6 g                                     |       |     |       |       |
| <b>Strooganov kanalihast</b>                                                                                      |       | 100 | 150   | 150   |
| broileri kintsuliha, köögikoor 15%(LV), maisitärklis, mugulsibul, rapsiõli, maitseained                           |       |     |       |       |
| <b>Värskekapsa-maisi-porgandihautis</b>                                                                           |       | 100 | 120   | 150   |
| kapsas, porgand, mais, sibul, rapsiõli, maitseained                                                               |       |     |       |       |
| T 15.09.26 <b>Sealiha mädarõikakastmes</b>                                                                        |       | 100 | 150   | 150   |
| sealiha, köögikoor 15%(LV), mugulsibul, mädarõigas, riisijahu, rapsiõli, maitseained                              |       |     |       |       |
| <b>Keedetud kartul, keedetud <u>bulgur (G)</u></b>                                                                |       | 100 | 150   | 150   |
| <b>Hiina kapsas, keedetud peet, tomat, aeduba, maitseroheline</b>                                                 |       | 75  | 100   | 100   |
| <b>Kastmevalik salatile</b>                                                                                       |       | 10  | 15    | 15    |
| <b>Seemnesegu</b>                                                                                                 |       | 20  | 20    | 20    |
| <b>Ploomid</b>                                                                                                    |       | 100 | 100   | 100   |
| <b><u>Piim 2,5%(L)</u>, keefir 2,5%(L), vesi</b>                                                                  |       | 100 | 150   | 200   |
| <b><u>Rukkileib(G)</u>, <u>seemneleib(G)</u>, <u>sepik(G)</u></b>                                                 |       | 20  | 30    | 40    |
| Energia: 769 kcal<br>Süsivesikud: 106,0 g<br>Valgud: 29,7 g<br>Rasvad: 28,5 g                                     |       |     |       |       |
| <b>Tatrapada kanalihaga</b>                                                                                       |       | 200 | 300   | 300   |
| broileri kintsuliha, tatar, porgand, mugulsibul, mais, rapsiõli, maitseained                                      |       |     |       |       |
| <b>Köögiviljapilaff ubadega</b>                                                                                   |       | 200 | 250   | 300   |
| riis, mugulsibul, porgand, valge uba tomatikastmes, tomatipasta, küüslauk, rapsiõli, maitseained                  |       |     |       |       |

|                                                                                                                 | Vanus | 7-9 | 10-15 | 16-19 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-----|-------|-------|
| K 16.09.26 <b>Hautatud kanaliha köögiviljaga</b>                                                                |       | 100 | 150   | 150   |
| broileri kintsuliha, porgand, lillkapsas, mugulsibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline                     |       |     |       |       |
| <b>Keedetud kartul, keedetud makaron (G)</b>                                                                    |       | 100 | 150   | 150   |
| <b>Hiina kapsas, porgand, värske kurk, mais, maitseroheline</b>                                                 |       | 75  | 100   | 100   |
| <b>Kastmevalik salatile</b>                                                                                     |       | 10  | 15    | 15    |
| <b>Pirn</b>                                                                                                     |       | 100 | 100   | 100   |
| <b><u>Piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi</u></b>                                                                |       | 100 | 150   | 200   |
| <b><u>Rukkileib(G), seemneleib(G), sepik(G)</u></b>                                                             |       | 20  | 30    | 40    |
| Energia: 708 kcal<br>Süsivesikud: 105,0 g<br>Valgud: 31,3 g<br>Rasvad: 22,0 g                                   |       |     |       |       |
| <b>Singi-koorekaste</b>                                                                                         |       | 100 | 150   | 150   |
| keedusink, köögikoor 15% (LV), riisijahu, mugulsibul, rapsiõli                                                  |       |     |       |       |
| <b>Kikerherne-lillkapsakarri</b>                                                                                |       | 100 | 120   | 150   |
| kikerhernes, lillkapsas, porgand, mugulsibul, köögikoor 15%(LV), rapsiõli, karripulber, maitseained             |       |     |       |       |
| N 17.09.26 <b>Azuu kanalihaga</b>                                                                               |       | 100 | 150   | 150   |
| broileri kintsuliha, tomatipasta, marineeritud kurk, paprika, sibul, küüslauk, riisijahu, rapsiõli, maitseained |       |     |       |       |
| <b>Kartulipüree (L), keedetud riis</b>                                                                          |       | 100 | 150   | 150   |
| kartul, <u>piim 2,5%(L), või 82%(L)</u>                                                                         |       |     |       |       |
| <b>Hiina kapsas, keedetud peet, porgand, marineeritud kurk, maitseroheline</b>                                  |       | 75  | 100   | 100   |
| <b>Kastmevalik salatile</b>                                                                                     |       | 10  | 15    | 15    |
| <b>Seemnesegu</b>                                                                                               |       | 20  | 20    | 20    |
| <b><u>Piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi</u></b>                                                                |       | 100 | 150   | 200   |
| <b><u>Rukkileib(G), seemneleib(G), sepik(G)</u></b>                                                             |       | 20  | 30    | 40    |
| Energia: 693 kcal<br>Süsivesikud: 93,3 g<br>Valgud: 26,6 g<br>Rasvad: 26,0 g                                    |       |     |       |       |
| <b>Sealiha-köögiviljahautis</b>                                                                                 |       | 100 | 150   | 150   |
| sealiha, porgand, kapsas, aeduba, mugulsibul, rapsiõli, maitseained                                             |       |     |       |       |
| <b>Kuskuss köögiviljaga (G)</b>                                                                                 |       | 200 | 250   | 300   |
| <u>kuskuss(G)</u> , porgand, hernes, sibul, mais, rapsiõli, maitseained                                         |       |     |       |       |

|                                                                                                                                     | Vanus | 7-9 | 10-15 | 16-19 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-----|-------|-------|
| R 18.09.26 <b>Kuldne kalasupp, hapukoor (K,L)</b>                                                                                   |       | 250 | 300   | 300   |
| <u>kalafilee(K)</u> , kartul, suvikõrvits, tomat, mugulsibul, porru, küüslauk, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, till |       |     |       |       |
| <b>Kamavaht, moos (L,G)</b>                                                                                                         |       | 120 | 150   | 150   |
| maitsestatamata jogurt 2,5%(LV), <u>köögikoor 31%(L)</u> , suhkur, vanillisuhkur, <u>kamajahu(G)</u> , aedmarjamoos                 |       |     |       |       |
| <b>Õun</b>                                                                                                                          |       | 100 | 100   | 100   |
| <b><u>Rukkileib(G), seemneleib(G), sepik(G)</u></b>                                                                                 |       | 20  | 30    | 40    |
| Energia: 677 kcal<br>Süsivesikud: 96,9 g<br>Valgud: 22,2 g<br>Rasvad: 24,9 g                                                        |       |     |       |       |
| <b>Läätse-köögiviljasupp, hapukoor (L)</b>                                                                                          |       | 250 | 300   | 300   |
| läätsed, kartul, kapsas, tomat, mugulsibul, hernes, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline                  |       |     |       |       |

Toiduenergia koos toitaineetega 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