

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM
39. NÄDALA MENÜÜ

	Vanus	7-9	10-15	16-19
E 21.09.26 Hakkliha-köögiviljapajaroog		100	150	150
sea-ja veisehakkliha, purustatud tomat, porgand, ketšup, porru, maisitärklis, rapsiõli, maitseained				
Keedetud makaron(G), keedetud tatar		100	150	150
Kapsas, porgand, keedetud peet, mais, maitseroheline		75	100	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: 758 kcal Süsivesikud: 113,0 g Valgud: 29,9 g Rasvad: 24,0 g				
Kana-kõrvitsarisoto		200	300	300
broileri kintsuliha, riis, porgand, kõrvits, mugulsibul, rapsiõli				
Värskekapsahautis õuntega		100	120	150
kapsas, õun, porgand, mugulsibul, rapsiõli, maitseained				
T 22.09.26 Hautatud kanaliha köögivilja ja kikerhernega		100	150	150
broileri kintsuliha, kikerhernes, porgand, kapsas, mugulsibul, rapsiõli, maitseained				
Keedetud kartul, keedetud bulgur(G)		100	150	150
Punane kapsas, kaalikas, porgand, marineeritud kõrvits, maitseroheline		75	100	100
Kastmevalik salatile		10	15	15
Seemnevalik		20	20	20
Ploomid		100	100	100
Piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi		100	150	200
<u>Rukkileib(G), seemneleib(G), sepik(G)</u>		20	30	40
Energia: 774 kcal Süsivesikud: 126,0 g Valgud: 30,5 g Rasvad: 20,5 g				
Magushapu sealiha		100	150	150
seakaelakarbonaad, suvikõrvits, porru, porgand, purustatud tomat, tomatipasta, maisitärklis, rapsiõli, maitseained				
Tatra-peedihautis		200	250	300
tatar, peet, porgand, mugulsibul, küüslauk, rapsiõli, maitseained				

	Vanus	7-9	10-15	16-19
K 23.09.26 Kurzeme strooganov		100	150	150
seakaelakarbonaad, köögikoor 15%(LV), mugulsibul, marineeritud kurk, maisitärklis, rapsiõli, maitseained				
Keedetud kartul, keedetud makaron(G)		100	150	150
Hiina kapsas, porgand, tomat, hernes, maitseroheline		75	100	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: 738 kcal Süsivesikud: 108,0 g Valgud: 30,0 g Rasvad: 24,2 g				
Tomatine kanahautis valgete ubadega		100	150	150
broileri kintsuliha, valge uba tomat, porgand, mugulsibul, ketšup, maisitärklis, rapsiõli, maitseained				
Bulguri-hernehautis (G)		200	250	300
<u>bulgur(G)</u> , roheline hernes, mugulsibul, küüslauk, porgand, rapsiõli, maitseained				
N 24.09.26 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		100	150	150
kartul, <u>piim 2,5%(L)</u> , <u>või 82%(L)</u>				
Hiina kapsas, keedetud peet, värske kurk, punane uba, maitseroheline		75	100	100
Kastmevalik salatile		10	15	15
Seemnevalik		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: 694 kcal Süsivesikud: 88,3 g Valgud: 30,6 g Rasvad: 26,5 g				
Riisiroog kala ja tomatiga (K)		200	300	300
<u>kalafilee(K)</u> , riis, purustatud tomat, mugulsibul, küüslauk, rapsiõli, maitseained				
Küpsetatud kaalikas ja porgand meega		100	120	150
kalikas, porgand, mesi, rapsiõli, maitseained				

	Vanus	7-9	10-15	16-19
R 25.09.26 Kana-kartuli-riisisupp, hapukoor (L,SR)		250	300	300
broilerikints, kartul, porgand, mugulsibul, <u>juurseller(SR)</u> , riis, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline				
Kohupiima-banaanivaht moosiga (L)		120	150	150
<u>kohupiimapasta 3%(L)</u> , <u>köögikoor 31%(L)</u> , banaan, suhkur, vanillisuhkur, aedmarjamoos				
Õun		100	100	100
<u>Rukkileib(G), seemneleib(G), sepik(G)</u>		20	30	40
Energia: 725 kcal Süsivesikud: 99,3 g Valgud: 30,9 g Rasvad: 24,8 g				
Köögiviljapüreesupp		250	300	300
kartul, porgand, mugulsibul, kapsas, kaalikas, köögikoor 15%(LV), köögiviljapuljong, rapsiõli, maitseained				

Toiduenergia koos toitaineatega 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