

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM
40. NÄDALA MENÜÜ

	Vanus	7-9	10-15	16-19
E 28.09.26 Singi-koorekaste		100	150	150
keedusink, köögikoor 15%(L), mugulsibul, riisijahu, rapsiõli, maitseained				
Keedetud makaron(G), keedetud tatar		100	150	150
Hiina kapsas, keedetud peet, värsked kurk, kikerhernes, maitseroheline		75	100	100
Kastmevalik salatile		10	15	15
Tee sidruniga, piim 2,5%(L), keefir 2,5%(L), vesi		100	150	200
Rukkileib(G), seemneleib(G), sepik(G)		20	30	40
Energia: 769 kcal Süsivesikud: 110,0 g Valgud: 30,6 g Rasvad: 25,7 g				
Kanahautis porgandiga		100	150	150
broileri kintsuliha, porgand, porru, purustatud tomat, tomatipasta, maisitärklis, küüslauk, maitseained				
Riisi-köögiviljahautis punaste ubadega		200	250	300
riis, punane uba, porgand, mugulsibul, purustatud tomat, rapsiõli, maitseained				
T 29.09.26 Sealiha sinepikastmes (S)		100	150	150
seakaelakarbonaad, köögikoor 15%(LV), sinep(S), riisijahu, mugulsibul, rapsiõli, maitseained				
Keedetud kartul, keedetud makaron(G)		100	150	150
Kapsas, porgand, kaalikas, 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
Rukkileib(G), seemneleib(G), sepik(G)		20	30	40
Energia: 751 kcal Süsivesikud: 110,0 g Valgud: 28,1 g Rasvad: 25,0 g				
Bulguri-kanahautis (G)		200	300	300
broileri kintsuliha, bulgur(G), porgand, mugulsibul, hernes, rapsiõli, maitseained				
Koorene nuikapsahautis		100	120	150
nuikapsas, porgand, köögikoor 15%(LV), sidrunimahl, rapsiõli				

	Vanus	7-9	10-15	16-19
K 30.09.26 Värskekapsa-hakklihahautis		100	150	150
sea-ja veisehakkliha, kapsas, mugulsibul, rapsiõli, maitseained				
Keedetud kartul, keedetud riis		100	150	150
Hiina kapsas, keedetud peet, tomat, marineeritud kurk, maitseroheline		75	100	100
Kastmevalik salatile		10	15	15
Pirn		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: 728 kcal Süsivesikud: 105 g Valgud: 24,3 g Rasvad: 26,9 g				
Kanaliha magushapus kastmes		120	150	150
broileri kintsuliha, porgand, paprika, ananass, tomatipasta, ketšup, maisitärklis, rapsiõli, maitseained				
Suvikõrvitsa-kikerhernepasta (G)		200	250	300
<u>makaron(G)</u> , suvikõrvits, kikerhernes, porgand, mugulsibul, rapsiõli, maitseained				
N 01.10.26 Kala-tomativormiroog (K)		100	150	150
<u>kalafilee(K)</u> , tomat, mugulsibul, köögikoor 15% (LV), rapsiõli, maisitärklis, maitseained, till				
Kartulipüree (L), keedetud riis		100	150	150
kartul, <u>piim 2,5%(L), või 82%(L)</u>				
Kapsas, porgand, valge redis, hernes, maitseroheline		75	100	100
Kastmevalik salatile		10	15	15
Seemnevalik		20	20	20
<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: 705 kcal Süsivesikud: 90,1 g Valgud: 28,5 g Rasvad: 28,2 g				
Pilaff kalafileega (K)		200	250	300
<u>kalafilee(K)</u> , riis, mugulsibul, porgand, tomatipasta, rapsiõli, maitseained				
Ürdised ahjuköögiviljad		100	120	150
kaalikas, porgand, peet, mugulsibul, küüslauk, rapsiõli, maitseained				

	Vanus	7-9	10-15	16-19
R 02.10.26 Peedi-hakklisupp läätsedega, hapukoor (L)		250	300	300
sea-ja veisehakkliha, kapsas, peet, porgand, läätsed, sibul, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline				
Magus riisipuder kisselliga (L)		200	230	230
<u>piim 2,5%(L)</u> , pudruriis, <u>või(L)</u> , suhkur, kirsimahl, kartulitärklis				
Õun		100	100	100
<u>Rukkileib(G), seemneleib(G), sepik(G)</u>		20	30	40
Energia: 763 kcal Süsivesikud: 117,0 g Valgud: 20,6 g Rasvad: 26,2 g				
Tomati-paprikasupp nuudlitega, hapukoor (L,G)		250	300	300
paprika, porgand, sibul, <u>nuudlid(G)</u> , purustatud tomat, kartul, rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline				

Toiduenergia koos toitaineatega 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