

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM
43. NÄDALA MENÜÜ



	Vanus	7-9	10-15	16-19
E 19.10.26 Tomatine hakklihakaste		100	150	150
sea-ja veisehakkliha, tomatipasta, köögikoor 15%(LV), riisijahu, mugulsibul, rapsiõli, maitseained				
Keedetud makaron(G), keedetud tatar		100	150	150
Kapsas, porgand, kaalikas, punane uba, 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: 768 kcal Süsivesikud: 109,0 g Valgud: 27,8 g Rasvad: 27,8 g				
Pajaroog kanalihast porgandi ja brokoliga		100	150	150
broileri kintsuliha, porgand, brokoli, mugulsibul, paprika, rapsiõli, maitseained				
Hautatud porgand ja kaalikas koorekastmes		100	120	150
kaalikas, porgand, köögikoor 15%(LV), maisitärklis, rapsiõli				
T 20.10.26 Värskekapsa-õuna-sealihahautis		100	150	150
seakaelakarbonaad, kapsas, õun, mugulsibul, rapsiõli, maitseained				
Keedetud kartul, keedetud kinoa		100	150	150
Hiina kapsas, keedetud peet, porgand, aeduba, maitseroheline		75	100	100
Kastmevalik salatile		10	15	15
Seemnesegu		20	20	20
Ploomid		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: 757 kcal Süsivesikud: 110,0 g Valgud: 29,2 g Rasvad: 26,1 g				
Strooganov kanalihast		100	150	150
broileri kintsuliha, köögikoor 15%(LV), maisitärklis, sibul, rapsiõli, maitseained				
Tatrapada köögiviljaga		200	250	300
tatar, porgand, mugulsibul, hernes, purustatud tomat, rapsiõli, maitseained				

	Vanus	7-9	10-15	16-19
K 21.10.26 Azuu kanalihaga		100	150	150
broileri kintsuliha, tomatipasta, marineeritud kurk, paprika, sibul, küüslauk, riisijahu, rapsiõli, maitseained				
Keedetud kartul, keedetud riis		100	150	150
Kapsas, porgand, nuikapsas, mais, 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: 725 kcal Süsivesikud: 110,0 g Valgud: 25,5 g Rasvad: 24,1 g				
Hispaania omlett singiga (M)		200	300	300
keedusink, kartul, mugulsibul, köögikoor 15% (LV), <u>muna(M)</u> , rapsiõli, maitseained				
Hautis herne, porgandi ja suvikõrvitsaga		100	120	150
hernes, porgand, suvikõrvits, rapsiõli, maitseained				
N 22.10.26 Küpsetatud kala koorekastmes (K)		100	150	150
<u>kalafilee(K)</u> , sibul, marineeritud kurk, köögikoor 15% (LV), maisitärklis, maitseained				
Kartulipüree (L), keedetud riis		100	150	150
kartul, <u>piim 2,5%(L)</u> , <u>või 82%(L)</u>				
Hiina kapsas, keedetud peet, porgand, marineeritud kõrvits, maitseroheline		75	100	100
Kastmevalik salatile		10	15	15
Seemnesegu		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: 725 kcal Süsivesikud: 103,0 g Valgud: 29,3 g Rasvad: 24,1 g				
Hautatud kala köögiviljaga (K)		100	150	150
<u>kalafilee(K)</u> , porgand, mugulsibul, purustatud tomat, tomatipasta, maisitärklis, rapsiõli, maitseained				
Kartuli-nuikapsahautis		200	250	300
kartul, nuikapsas, porgand, porru, rapsiõli, maitseained				

	Vanus	7-9	10-15	16-19
R 23.10.26 Hapukapsasupp, hapukoor (L,G)		250	300	300
seaabaliha, supikont, hapukapsas, porgand, mugulsibul, <u>odrakruup(G)</u> , rapsiõli, <u>hapukoor 20%(L)</u> , maitseained, maitseroheline				
Kirsikissell, vahukoor (L)		200	230	230
kirsid, kartulitärklis, suhkur, vanillisuhkur, <u>köögikoor 31%(L)</u>				
Õun		100	100	100
<u>Rukkileib(G), seemneleib(G), sepik(G)</u>		20	30	40
Energia: 623 kcal Süsivesikud: 96,3 g Valgud: 12,4 g Rasvad: 23,8 g				
Läätse-köögiviljasupp		250	300	300
kartul, läätsed, porgand, kapsas, tomat, mugulsibul, küüslauk, rapsiõli, maitseained, maitseroheline				



Toiduenergia koos toitainetega on arvutatud 2.vanuseastme (10-15 aastased) normide järgi.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga PRIA. PRIA toetusel pakutakse 1.–6. klassi õpilastele puu- ja köögivilju ning piima ja piimatooteid; 1.–9. klassi õpilastele piima ja piimatooteid

Allergeenid on menüüs allakriipsutatud. Toidu(aine) nimetuse järel sulgudes allergeen:

G - gluteen; L - laktoos; K - kala; M - muna; S - sinep; SR - seller

(LV) - laktoosivaba