JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM
46. NÄDALA MENÜÜ

ARVUTATUD MAKSUMUSEST

		Vanus	7-9	10-15	16-19
E 09.11.26	**Bolognese kaste** sea-ja veisehakkliha, sibul, porgand, paprika, purustatud tomat, ketšup, rapsiõli, maisitärklis, maitseained		100	150	150
	Keedetud makaron(G), keedetud tatar		100	150	150
	Kapsas, kaalikas, keedetud peet, marineeritud kõrvits, 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: 745 kcal Süsivesikud: 110,0 g Valgud: 25,4 g Rasvad: 25,4 g				
	Risoto kanalihaga broileri kintsuliha, riis, porgand, mugulsibul, mais, hernes, rapsiõli, maitseained		200	300	300
	Hautatud köögivili koorekastmes porgand, hernes, lillkapsas, köögikoor 15%(LV), maisitärklis, rapsiõli, maitseained		100	120	150
T 10.11.26	**Kanakaste porgandi ja ubadega** broileri kintsuliha, porgand, aeduba, köögikoor 15%(LV), riisijahu, mugulsibul, rapsiõli, maitseained		100	150	150
	Keedetud kartul, keedetud bulgur(G)		100	150	150
	Hiina kapsas, porgand, nuikapsas, punane uba, maitseroheline		75	100	100
	Kastmevalik salatile		10	15	15
	Seemnesegu		20	20	20
	Banaan		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: 783 kcal Süsivesikud: 115,0 g Valgud: 32,8 g Rasvad: 24,7 g				
	Kartuli-kruubipuder sealihaga (G) seakaelakarbonaad, kartul, odrakruup(G), mugulsibul, rapsiõli, maitseained		200	300	300
	Mesised ahjuköögiviljad porgnd, kaalikas, suvikõrvits, küüslauk, mesi, maitseained		100	120	150

		Vanus	7-9	10-15	16-19
K 11.11.26	**Sealiha punases kastmes** seakaelakarbonaad, mugulsibul, tomatipasta, marineeritud kurk, maisitärklis, küüslauk, rapsiõli, maitseained		100	150	150
	Keedetud kartul, keedetud kinoa		100	150	150
	Kapsas, porgand, punane redis, mais, 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) Energia: 730 kcal Süsivesikud: 107,0 g Valgud: 30,5 g Rasvad: 23,9 g		20	30	40
	Riisi-hakklihahautis sea-ja veisehakkliha, riis, porgand, sibul, küüslauk, purustatud tomat, ketsup, rapsiõli, maitseained		200	300	300
	Tatra-värskekapsapada kikerhernega tatar, kapsas, kikerhernes, porgand, mugulsibul, küüslauk, rapsiõli, maitseained		200	250	300
N 12.11.26	**Kala vormiroog brokoliga (K,L)** kalafilee(K), mugulsibul, porgand, purustatud tomat, brokoli, riivjuust(L), maisitärklis, rapsiõli, maitseained		100	150	150
	Kartulipüree (L), keedetud riis kartul, piim 2,5%(L), või 82%(L)		100	150	150
	Hiina kapsas, keedetud peet, porgand, marineeritud kurk, maitseroheline		75	100	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) Energia: 719 kcal Süsivesikud: 84,9 g Valgud: 32,9 g Rasvad: 25,6 g		20	30	40
	Küpsetatud kala koore-munakastmes (K,M) kalafilee(K), köögikoor 15%(LV), muna(M), mugulsibul, porgand, maisitärklis, rapsiõli, till, maitseained		100	150	150
	Värskekapsahautis õuntega kapsas, õun, porgand, mugulsibul, rapsiõli, maitseained		100	120	150

		Vanus	7-9	10-15	16-19
R 13.11.26	**Rassolnik, hapukoor (L,G)** seaabaliha, supikont, kartul, porgand, mugulsibul, marineeritud kurk, odrakruup(G), rapsiõli, hapukoor 20%(L), maitseained, maitseroheline		250	300	300
	Kissell kuivatatud puuviljast, vahukoor (L) must ploom, kuivatatud aprikoos, rosin, kartulitärklis, suhkur, köögikoor 31%(L)		180	230	230
	Õun		100	100	100
	Rukkileib(G), seemneleib(G), sepik(G)		20	30	40
	Energia: 689 kcal Süsivesikud: 109 g Valgud: 15,9 g Rasvad: 24,0 g				
	Kartuli-riisisupp paprikaga, hapukoor (L) kartul, porgand, mugulsibul, riis, paprika, hapukoor 20%(L), rapsiõli, maitseained, maitseroheline		250	300	300

20-50% TOORAINEST ON MAHE ökö ARVUTATUD MAKSUMUSEST

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