

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM/Luise 38

10. NÄDALA MENÜÜ

E 07.03.22	Hakkliha-köögiviljapajaroog	150
	sea-ja veisehakkliha, purustatud tomat, porgand, ketšup, porru, aeduba, maisitärklis, rapsiõli, maitseained, maitseroheline	
	Keedetud makaron	150
	Porgandi-kaalिकासalat	75
	porgand, kaalikas, rapsiõli, maitseained	
	Mahlajook, piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi	200
	Rukkileib, must vormileib, seemneleib, sepik	40
	Energia: 715 kcal Süsivesikud: 97,0 g Valgud: 28,3 g Rasvad: 26,5 g	
T 08.03.22	Hautatud sealiha porgandiga koorekastmes	150
	sealiha, porgand, sibul, <u>köögikoor 15% (L)</u> , riisijahu, rapsiõli, maitseained, maitseroheline	
	Keedetud kartul	150
	Kapsa-peedisalat	75
	kapsas, keedetud peet, rapsiõli, maitseained	
	Puuvili	200
	Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi	200
	Rukkileib, must vormileib, seemneleib, sepik	40
	Energia: 754 kcal Süsivesikud: 185,0 g Valgud: 33,1 g Rasvad: 24,1 g	
K 09.03.22	Kana-kartuli-nuudlisupp, hapukoor	300/10
	broilerikints, kartul, porgand, sibul, <u>juurseller</u> , <u>nuudlid</u> , rapsiõli, <u>hapukoor 20%</u> , maitseained, maitseroheline	
	Karamellkissell, moos	200/30
	<u>piim 2,5%</u> , suhkur, kartulitärklis, õuna-aroniamoos	
	Puuvili	200
	Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi	200
	Rukkileib, must vormileib, seemneleib, sepik	40
	Energia: 761 kcal Süsivesikud: 118,0 g Valgud: 22,2 g Rasvad: 24,0 g	

N 10.03.22	Majoneesiga üleküpsetatud kala	150
	<u>kalafilee, majonees (L), köögikoor 15% (L)</u> , sibul, rapsiõli, maitseained, till	
	Keedetud riis	150
	Peedi-marineeritud kurgi salat	75
	keedetud peet, marineeritud kurk, rapsiõli, maitseained	
	<u>Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi</u>	200
	<u>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, sepik</u>	40
	Energia: 749 kcal	
	Süsivesikud: 99,2 g	
	Valgud: 28,7 g	
	Rasvad: 28,7 g	
R 11.03.22	Hapukapsasupp sealihaga, hapukoor	300/10
	sealiha, supikont, hapukapsas, porgand, sibul, <u>odrakruup</u> , rapsiõli, <u>hapukoor 20%</u> , maitseained	
	Maasika-jogurtitarretis maasikakastmega	120/30
	<u>maitsestatamata jogurt 2,5% (L)</u> , maasikad, želatiin, suhkur	
	Puuvili	200
	<u>Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi</u>	200
	<u>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, sepik</u>	40
	Energia: 734 kcal	
	Süsivesikud: 98,0 g	
	Valgud: 26,5 g	
	Rasvad: 29,4 g	
	(L) - laktoosivaba	