

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM/LUISE 38

11. NÄDALA MENÜÜ

E 14.03.22	Singi-koorekaste	150
	keedusink, <u>köögikoor 15% (L)</u> , rapsiõli, sibul, riisijahu, maitseained, maitseroheline	
	Keedetud makaron	150
	Kapsa-porgandisalat	75
	kapsas, porgand, rapsiõli, maitseained	
	Mahlajook, piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi	200
	<u>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, sepik</u>	40
	Energia: 708 kcal Süsivesikud: 104,0 g Valgud: 28,8 g Rasvad: 23,5 g	
T 15.03.22	Värsked kapsa-hakklihahautis	150
	sea-ja veisehakkliha, kapsas, sibul, rapsiõli, maitseained	
	Keedetud kartul	150
	Peedisalat	75
	keedetud peet, rapsiõli, maitseained	
	Puuvili	200
	<u>Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi</u>	200
	<u>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, sepik</u>	40
	Energia: 704 kcal Süsivesikud: 98,0 g Valgud: 23,9 g Rasvad: 26,8 g	
K 16.03.22	Sealiha punases kastmes	150
	sealiha, sibul, tomatipasta, marineeritud kurk, maisitärklis, küüslauk, rapsiõli, maitseained, maitseroheline	
	Keedetud tatar	150
	Porgandisalat	75
	Porgand, õunamahl, maitseained	
	Puuvili	200
	<u>Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi</u>	200
	<u>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, sepik</u>	40
	Energia: 742 kcal Süsivesikud: 110,0 g Valgud: 28,9 g Rasvad: 24,4 g	

N 17.03.22	Koorene lõhekaste porruga	150
	<u>lõhefilee</u> , porru, <u>köögikoor 15% (L)</u> , riisijahu, porgand, rapsiõli, maitseained, till	
	Kartulipüree	150
	kartul, <u>piim 2,5%, või</u> , maitseained	
	Kapsa-peedisalat	75
	kapsas, keedetud peet, rapsiõli, maitseained	
	<u>Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi</u>	200
	<u>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, sepik</u>	40
	Energia: 713 kcal	
	Süsivesikud: 107,0 g	
	Valgud: 22,3 g	
	Rasvad: 24,0 g	
R 18.03.22	Kana-kartuli-riisisupp, hapukoor	300/10
	kanakints, kartul, porgand, sibul, riis, <u>juurseller</u> , rapsiõli, <u>hapukoor 20%</u> , maitseained, maitseroheline	
	Kohupiima-leivavaht, moos	130/30
	<u>kohupiimapasta 0,1%</u> , <u>köögikoor 31%</u> , <u>piim 2,5%</u> , <u>riivleib</u> , suhkur, vanillisuhkur, õuna-arooniamoos	
	Puuvili	200
	<u>Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi</u>	200
	<u>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, sepik</u>	40
	Energia: 788 kcal	
	Süsivesikud: 114,0 g	
	Valgud: 29,5 g	
	Rasvad: 25,6 g	

(L) - laktoosivaba