

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM/LUISE 38

13. NÄDALA MENÜÜ

E 28.03.22	Bolognese kaste	150
	sea-ja veisehakkliha, sibul, porgand, paprika, purustatud tomat, ketšup, rapsiõli, maisitärklis, maitseained, maitseroheline	
	Keedetud makaron	150
	Kapsa-peedisalat	75
	kapsas, keedetud peet, rapsiõli, maitseained	
	Mahlajook, piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi	200
	<u>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, sepik</u>	40
	Energia: 759 kcal Süsivesikud: 109,0 g Valgud: 24,1 g Rasvad: 28,1 g	
T 29.03.22	Kanakaste porgandi ja ubadega	150
	broileri kintsuliha, porgand, aeduba, <u>köögikoor 15%(L)</u> , riisijahu, sibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline	
	Keedetud kartul	150
	Porgandi-redisesalat	75
	porgand, valge redis, rapsiõli, maitseained	
	Puuvili	200
	<u>Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi</u>	200
	<u>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, sepik</u>	40
	Energia: 715 kcal Süsivesikud: 104,0 g Valgud: 27,8 g Rasvad: 24,1 g	
K 30.03.22	Makaronid hakklihaga	300
	sea-ja veisehakkliha, <u>makaron</u> , sibul, rapsiõli, maitseained	
	Kapsa-porgandisalat	75
	kapsas, porgand, rapsiõli, maitseained	
	Puuvili	200
	<u>Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi</u>	200
	<u>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, sepik</u>	40
	Energia: 783 kcal Süsivesikud: 120,0 g Valgud: 24,7 g Rasvad: 26,2 g	

N 31.03.22	Kalkuni-köögiviljavorm	150
	kalkuni kintsuliha, suvikõrvits, porgand, porrulauk, <u>juust</u> , <u>köögikoor 15% (L)</u> , <u>muna</u> , rapsiõli, maitseained, maitseroheline	
	Keedetud riis	150
	Peedi-õunasalat majoneesikastmega	75
	keedetud peet, õun, majoneesikaste, maitseained	
	<u>Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi</u>	200
	<u>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, peenleib, sepik</u>	40
	Energia: 712 kcal Süsivesikud: 96,0 g Valgud: 35,1 g Rasvad: 24,0 g	
R 01.04.22	Kuldne kalasupp	300
	<u>kalafilee</u> , kartul, suvikõrvits, tomat, sibul, porru, küüslauk, rapsiõli, maitseained, till	
	Marjakissell, vahukoor	200/30
	marjasegu, suhkur, kartulitärklis, <u>köögikoor 31%</u>	
	Puuvili	200
	<u>Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi</u>	200
	<u>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, peenleib, sepik</u>	40
	Energia: 773 kcal Süsivesikud: 109,0 g Valgud: 26,0 g Rasvad: 28,1 g	

(L) - laktoosivaba

