

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM/Luise 38  
14. NÄDALA MENÜÜ

E 04.04.22	<b>Tomatine hakklihakaste</b>	150
	sea-ja veisehakkliha, tomatipasta, <u>köögikoor 15%(L)</u> , riisijahu, sibul, rapsiõli, maitseained	
	<b>Keedetud bulgur</b>	150
	<b>Peedi-pirnisalat</b>	100
	keedetud peet, pirn, rapsiõli, maitseained	
	<b>Mahlajook, piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi</b>	200
	<b><u>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, sepik</u></b>	40
	Energia: 724 kcal Süsivesikud: 100,0 g Valgud: 23,7 g Rasvad: 27,8 g	
T 05.04.22	<b>Plov sealihest</b>	300
	sealiha, riis, porgand, sibul, küüslauk, tomatipasta, rapsiõli, maitseained, maitseroheline	
	<b>Kapsa-porgandisalat</b>	100
	kapsas, porgand, rapsiõli, maitseained	10
	<b>Puuvili</b>	200
	<b><u>Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi</u></b>	200
	<b><u>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, sepik</u></b>	40
	Energia: 742 kcal Süsivesikud: 112,0 g Valgud: 24,1 g Rasvad: 25,1 g	
K 06.04.22	<b>Rassolnik, hapukoor</b>	300/10
	sealiha, supikont, kartul, porgand, sibul, marineeritud kurk, <u>odrakruup</u> , rapsiõli, <u>hapukoor 20%</u> , maitseained,	
	<b>Kohupiima-riisivorm kisselliga</b>	130/150
	<u>kohupiim 0,1%</u> , <u>piim 2,5%</u> , riis, <u>hapukoor 20%</u> , muna, <u>või</u> , suhkur, vanillisuhkur, <u>riivsaj</u> , kirsimahl, kartulitärklis	
	<b>Puuvili</b>	200
	<b><u>Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi</u></b>	200
	<b><u>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, sepik</u></b>	40
	Energia: 780 kcal Süsivesikud: 116,0 g Valgud: 29,5 g Rasvad: 24,2 g	

N 07.04.22	<b>Küpsetatud kala koorekastmes</b>	150
	<u>kalafilee, köögikoor 15% (L)</u> , maisitärklis, rapsiõli, maitseained, till	
	<b>Kartulipüree</b>	150
	kartul, <u>piim 2,5%, või</u> , maitseained	
	<b>Porgandisalat</b>	100
	porgand, rapsiõli, maitseained	
	<b><u>Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi</u></b>	200
	<b><u>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, sepik</u></b>	40
	Energia: 712 kcal	
	Süsivesikud: 97,0 g	
	Valgud: 30,4 g	
	Rasvad: 26,3 g	
R 08.04.22	<b>Hapukapsaborš, hapukoor</b>	300/10
	sealiha, supikont, hapukapsas, peet, kartul, porgand, sibul, tomatipasta, <u>juurseller</u> , rapsiõli, <u>hapukoor 20%</u> , maitseained, maitseroheline	
	<b>Mangotarretis vahukoorega</b>	120/30
	mangopüree, suhkur, želatiin, <u>köögikoor 31%</u>	
	<b>Puuvili</b>	200
	<b><u>Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi</u></b>	200
	<b><u>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, sepik</u></b>	40
	Energia: 743 kcal	
	Süsivesikud: 104,0 g	
	Valgud: 24,5 g	
	Rasvad: 27,8 g	

**(L) -laktoosivaba**

