

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM/Luise 38
16. NÄDALA MENÜÜ

E 18.04.22	Singi-koorekaste	150
	keedusink, <u>köögikoor 15% (L)</u> , riisijahu, sibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline	
	Keedetud makaron	150
	Kapsa-porgandisalat	100
	kapsas, porgand, rapsiõli, maitseained	
	Mahlajook, piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi	200
	<u>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, sepik</u>	40
	Energia: 717 kcal	
	Süsivesikud: 96,0 g	
	Valgud: 27,5 g	
	Rasvad: 27,2 g	
T 19.04.22	Sealiha-hapukapsapada	150
	sealiha, hapukapsas, porgand, sibul, rapsiõli, maitseained	
	Keedetud kartul	150
	Peedisalat	100
	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: 702 kcal	
	Süsivesikud: 95,0 g	
	Valgud: 28,5 g	
	Rasvad: 26,3 g	
K 20.04.22	Hernesupp	300
	sealiha, suitsukont, hernes, <u>odrakruup</u> , porgand, sibul, rapsiõli	
	Kohupiimakreem maasikakastmega	120/30
	<u>kohupiimapasta</u> , <u>rõõsk koor</u> , suhkur, vanillisuhkur, maasikas	
	Puuvili	200
	<u>Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi</u>	200
	<u>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, sepik</u>	40
	Energia: 718 kcal	
	Süsivesikud: 103,0 g	
	Valgud: 36,1 g	
	Rasvad: 22,0 g	

N 21.04.22	Kala-tomativormiroog	150
	<u>kalafilee</u> , tomat, sibul, <u>köögikoor 15% (L)</u> , rapsiõli, maisitärklis, till, maitseained	
	Kartulipüree	150
	kartul, <u>piim 2,5%</u> , <u>või</u> , maitseained	
	Marineeritud kurk	100
	<u>Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi</u>	200
	<u>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, sepik</u>	40
	Energia: 705 kcal	
	Süsivesikud: 93,0 g	
	Valgud: 29,0 g	
	Rasvad: 26,1 g	
R 22.04.22	Külasupp, hapukoor	300/10
	veiseliha, kartul, porgand, kapsas, sibul, <u>odrakruup</u> , tomatipasta, rapsiõli, <u>hapukoor 20%</u> , maitseained, maitseroheline	
	Piimakissell, moos	200/30
	<u>piim 2,5%</u> , suhkur, vanillisuhkur, kartulitärklis, õuna-arooniamoos	
	Puuvili	200
	<u>Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi</u>	200
	<u>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, sepik</u>	40
	Energia: 767 kcal	
	Süsivesikud: 120,0 g	
	Valgud: 23,1 g	
	Rasvad: 24,3g	

(L) -laktoosivaba