

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM/LUISE 38

18. NÄDALA MENÜÜ

E 02.05.22	<b>Bolognese kaste</b>	150
	sea-ja veisehakkliha, sibul, porgand, paprika, purustatud tomat, ketšup, rapsiõli, maisitärklis, maitseained, maitseroheline	
	<b>Keedetud makaron</b>	150
	<b>Kapsa-peedisalat</b>	100
	kapsas, keedetud peet, rapsiõli, maitseained	10
	<b>Tee sidruniga, piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi</b>	200
	<b><u>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, sepik</u></b>	40
	Energia: 759 kcal Süsivesikud: 109,0 g Valgud: 24,1 g Rasvad: 28,1 g	
T 03.05.22	<b>Kanakaste porgandi ja ubadega</b>	150
	broileri kintsuliha, porgand, aeduba, <u>köögikoor 15%(L)</u> , riisijahu, sibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline	
	<b>Keedetud kartul</b>	150
	<b>Hiina kapsa-porgandisalat</b>	100
	hiina kapsas, porgand, õunamahl, 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: 715 kcal Süsivesikud: 104,0 g Valgud: 27,8 g Rasvad: 24,1 g	
K 04.05.22	<b>Peedi-hakklihasupp, hapukoor</b>	300/10
	sea-ja veisehakkliha, kapsas, peet, porgand, kartul, sibul, rapsiõli, <u>hapukoor 20%</u> , maitseained, maitseroheline	
	<b>Kamavaht, moos</b>	130/30
	<u>maitsestatamata jogurt 2,5%, köögikoor 31%</u> , suhkur, vanillisuhkur, <u>kamajahu</u> , õuna-aroniamoos	
	<b>Puuvili</b>	200
	<b><u>Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi</u></b>	200
	<b><u>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, peenleib, sepik</u></b>	40
	Energia: 751 kcal Süsivesikud: 112,0 g Valgud: 18,5 g Rasvad: 29,4 g	

N 05.05.22	<b>Kala-köögiviljavormiroog</b>	150
	<u>kalafilee</u> , purustatud tomat, porgand, sibul, paprika, rapsiõli, maisitärklis, maitseained, till	
	<b>Kartulipüree</b>	150
	kartul, <u>piim 2,5%</u> , <u>või</u> , maitseained	
	<b>Peedisalat</b>	100
	keedetud peet, õunamahl, maitseained	
	<b>Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi</b>	200
	<b><u>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, peenleib, sepik</u></b>	40
	Energia: 701 kcal	
	Süsivesikud: 100,0 g	
	Valgud: 32,7 g	
	Rasvad: 22,2 g	
R 06.05.22	<b>Kartuli-frikadellisupp</b>	270/30
	sea-ja veisehakkliha, <u>muna</u> , <u>kuivikupuru</u> , kartul, porgand, sibul, rapsiõli, <u>juurseller</u> , köögiviljapuljong, maitseained, maitseroheline	
	<b>Kakaokissell, moos</b>	200/30
	<u>piim 2,5%</u> , kakao, suhkur, kartulitärklis, õuna-arooniamoos	
	<b>Puuvili</b>	200
	<b>Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi</b>	200
	<b><u>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, sepik</u></b>	40
	Energia: 741 kcal	
	Süsivesikud: 115,0 g	
	Valgud: 20,8 g	
	Rasvad: 23,9 g	

**(L) - laktoosivaba**



