

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM/LUISE 38

19. NÄDALA MENÜÜ

E 09.05.22	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: 729 kcal Süsivesikud: 108,0 g Valgud: 29,4 g Rasvad: 23,8 g	
T 10.05.22	Värskekapsa-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: 729 kcal Süsivesikud: 100,0 g Valgud: 25,4 g Rasvad: 28,0 g	
K 11.05.22	Köögiviljaragu sealihaga	300
	sealiha, kartul, kaalikas, kapsas, sibul, porgand, rapsiõli, maitseained	
	Marineeritud kurk	75
	Puuvili	200
	<u>Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi</u>	200
	<u>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, sepik</u>	40
	Energia: 714 kcal Süsivesikud: 107,0 g Valgud: 29,3 g Rasvad: 24,0 g	

N 12.05.22	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: 725 kcal	
	Süsivesikud: 110,0 g	
	Valgud: 22,4 g	
	Rasvad: 24,1 g	
R 13.05.22	Kana-kartuli-nuudlisupp, hapukoor	300/10
	kanakints, kartul, porgand, sibul, <u>juurseller</u> , <u>nuudlid</u> , rapsiõli, <u>hapukoor 20%</u> , maitseained, maitseroheline	
	Kohupiima-leivavaht, moos	130/30
	<u>kohupiimapasta 0,1%</u> , <u>köögikoor 31%</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: 777 kcal	
	Süsivesikud: 110,0 g	
	Valgud: 29,3 g	
	Rasvad: 26,4 g	

(L) - laktoosivaba