

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM
2. NÄDALA KOOLIEINE

E 10.01.22	Pajaroog kalkunilihast kalkuni kintsuliha, kartul, porgand, lillkapsas, sibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline Puuvili Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi Rukkileib, sepik Energia: 410 kcal Süsivesikud: 58,9 g Valgud: 19,0 g Rasvad: 12,5 g	200 200 200 40
T 11.01.22	Värskekapsaborš, hapukoor sealiha, kartul, peet, kapsas, porgand, sibul, tomatipasta, rapsiõli, hapukoor 20%, maitseained, maitseroheline Puuvili Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi Rukkileib, sepik Energia: 423 kcal Süsivesikud: 58,8 g Valgud: 14,9 g Rasvad: 16,8 g	250/10 200 200 40
K 12.01.22	Makaronid hakklihaga sea-ja veisehakkliha, makaron, sibul, rapsiõli, maitseained Porgandisalat porgand, rapsiõli, maitseained Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi Rukkileib, sepik Energia: 428 kcal Süsivesikud: 60,6 g Valgud: 13,8 g Rasvad: 15,8 g	200 75 200 40
N 13.01.22	Kurzeme strooganov sealiha, sibul, köögikoor 15% (L), marineeritud kurk, rapsiõli, maisitärklis, maitseained, maitseroheline Keedetud tatar Peedisalat keedetud peet, rapsiõli, maitseained Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi Rukkileib, sepik Energia: 411 kcal Süsivesikud: 59,1 g Valgud: 16,7 g Rasvad: 13,5 g	100 100 75 200 40
R 14.01.22	Munakaste singiga keedusink, muna, nisujahu, piim 2,5%, sibul, rapsiõli, maitseained Keedetud kartul Puuvili Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi Rukkileib, sepik Energia: 394 kcal Süsivesikud: 47,8 g Valgud: 16,7 g Rasvad: 16,5 g	100 100 200 200 40