

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM/LUISE 38

2. NÄDALA MENÜÜ

E 10.01.22	<p><b>Hakkliha-köögiviljapajaroog</b> 150</p> <p>sea-ja veisehakkliha, purustatud tomat, porgand, ketšup, porru, aeduba, maisitärklis, rapsiõli, maitseained, maitseroheline</p> <p><b>Keedetud makaron</b> 150</p> <p><b>Porgandi-kaalikasalat</b> 75</p> <p>porgand, kaalikas, rapsiõli, maitseained</p> <p><b>Mahlajook, piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi</b> 200</p> <p><b>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, sepik</b> 40</p> <p>Energia: 715 kcal Süsivesikud: 97,0 g Valgud: 28,3 g Rasvad: 26,5 g</p>
T 11.01.22	<p><b>Hautatud sealiha porgandiga koorekastmes</b> 150</p> <p>sealiha, porgand, sibul, <u>köögikoor 15% (L)</u>, riisijahu, rapsiõli, maitseained, maitseroheline</p> <p><b>Keedetud kartul</b> 150</p> <p><b>Peedisalat</b> 75</p> <p>keedetud riivitud peet, rapsiõli, maitseained</p> <p><b>Puuvili</b> 200</p> <p><b>Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi</b> 200</p> <p><b>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, sepik</b> 40</p> <p>Energia: 723 kcal Süsivesikud: 105,0 g Valgud: 32,0 g Rasvad: 22,7 g</p>
K 12.01.22	<p><b>Kana-kartuli-nuudlisupp, hapukoor</b> 300/10</p> <p>broilerikints, kartul, porgand, sibul, juurseller, <u>nuudlid</u>, rapsiõli, <u>hapukoor 20%</u>, maitseained, maitseroheline</p> <p><b>Puuviljatarretis, vahukoor</b> 130/20</p> <p>virsiku- ja kirsikompott, suhkur, želatiin, <u>köögikoor 31%</u></p> <p><b>Puuvili</b> 200</p> <p><b>Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi</b> 200</p> <p><b>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, sepik</b> 40</p> <p>Energia: 735 kcal Süsivesikud: 111,0 g Valgud: 23,3 g Rasvad: 24,1 g</p>

N 13.01.22	<b>Majoneesiga üleküpsetatud kala</b>	150
	<u>kalafilee, majonees (L), köögikoor 15% (L), sibul, rapsiõli, maitseained, till</u>	
	<b>Kartulipüree</b>	150
	kartul, piim 2,5%, või	
	<b>Porgandi-õunasalat</b>	75
	porgand, õun, rapsiõli, maitseained	
	<b>Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi</b>	200
	<b><u>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, sepik</u></b>	40
	Energia: 749 kcal	
	Süsivesikud: 99,2 g	
	Valgud: 28,7 g	
	Rasvad: 28,7 g	
R 14.01.22	<b>Hartšoo, hapukoor</b>	300/10
	veiseliha, supikont, riis, sibul, küüslauk, tomatipasta, rapsiõli, <u>hapukoor 20%</u> , maitseained, maitseroheline	
	<b>Karamellkissell, moos</b>	200/30
	piim 2,5%, suhkur, kartulitärklis, õuna-aroniamoos	
	<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: 744 kcal	
	Süsivesikud: 121,0 g	
	Valgud: 23,0 g	
	Rasvad: 20,8 g	

**(L) - laktoosivaba**