

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM  
3. NÄDALA KOOLIEINE

E 17.01.22	<b>Omlett singiga</b> keedusink, <u>muna</u> , <u>piim 2,5%</u> , rapsiõli, maitseained <b>Puuvili</b> <u>Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi</u> <u>Rukkileib, sepik</u> Energia: 411 kcal Süsivesikud: 57,1 g Valgud: 18,4 g Rasvad: 13,1 g	150  200 200 40
T 18.01.22	<b>Hakklihakaste</b> sea- ja veisehakkliha, sibul, riisijahu, <u>köögikoor 15% (L)</u> , maitseained <b>Keedetud kartul</b> <b>Peedisalat</b> riivitud keedetud peet, rapsiõli, maitseained <u>Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi</u> <u>Rukkileib, sepik</u> Energia: 422 kcal Süsivesikud: 57,0 g Valgud: 15,5 g Rasvad: 16,0 g	100  100 75 10 200 40
K 19.01.22	<b>Risoto kanalihaga</b> broileri kintsuliha, riis, porgand, hernes, sibul, rapsiõli, maitseained <b>Puuvili</b> <u>Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi</u> <u>Rukkileib, sepik</u> Energia: 406 kcal Süsivesikud: 66,4 g Valgud: 12,4 g Rasvad: 12,1 g	200  200 200 40
N 20.01.22	<b>Minestrone supp</b> sea- ja veisehakkliha, <u>makaron</u> , kartul, porgand, hernes, sibul, tomatipasta, rapsiõli, maitseained, maitseroheline <b>Puuvili</b> <u>Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi</u> <u>Rukkileib, sepik</u> Energia: 405 kcal Süsivesikud: 58,5 g Valgud: 11,4 g Rasvad: 16,1 g	250  200 200 40
R 21.01.22	<b>Tomati-makaronivorm</b> <u>makaron</u> , tomat, <u>piim 2,5%</u> , <u>muna</u> , rapsiõli, <u>juust</u> , maitseained <b>Porgandisalat</b> porgand, õunamahl, maitseained <u>Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi</u> <u>Rukkileib, sepik</u> Energia: 456 kcal Süsivesikud: 68,6 g Valgud: 16,7 g Rasvad: 16,1 g	200  75 200 40