

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM/LUISE 38

3. NÄDALA MENÜÜ

E 17.01.22	<b>Singi-peekonikaste</b>	150
	keedusink, suitsupeekon, <u>köögikoor 15% (L)</u> , rapsiõli, sibul, riisijahu, maitseained, maitseroheline	
	<b>Keedetud makaron</b>	150
	<b>Kapsa-porgandisalat</b>	75
	kapsas, porgand, rapsiõli, maitseained	
	<b>Mahlajook, piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi</b>	200
	<b><u>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, sepik</u></b>	40
	Energia: 738 kcal Süsivesikud: 107,0 g Valgud: 27,5 g Rasvad: 26,2 g	
T 18.01.22	<b>Värskkapsa-hakklihahautis</b>	150
	sea-ja veisehakkliha, kapsas, sibul, rapsiõli, maitseained	
	<b>Keedetud kartul</b>	150
	<b>Peedisalat</b>	75
	keedetud peet, rapsiõli, maitseained	
	<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: 737 kcal Süsivesikud: 100,0 g Valgud: 23,7 g Rasvad: 28,0 g	
K 19.01.22	<b>Sealiha punases kastmes</b>	150
	sealiha, sibul, tomatipasta, marineeritud kurk, maisitärklis, küüslauk, rapsiõli, maitseained, maitseroheline	
	<b>Keedetud riis</b>	150
	<b>Porgandisalat</b>	75
	Porgand, õunamahl, maitseained	
	<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: 767 kcal Süsivesikud: 118,0 g Valgud: 28,7 g Rasvad: 23,2 g	

N 20.01.22	<b>Koorene lõhekaste porruga</b>	150
	<u>lõhefilee</u> , porru, <u>köögikoor 15% (L)</u> , riisijahu, porgand, rapsiõli, maitseained, till	
	<b>Kartulipüree</b>	150
	kartul, <u>piim 2,5%, või</u> , maitseained	
	<b>Kapsa-peedisalat</b>	75
	kapsas, keedetud peet, rapsiõli, maitseained	
	<b><u>Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi</u></b>	200
	<b><u>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, sepik</u></b>	40
	Energia: 736 kcal	
	Süsivesikud: 113,0 g	
	Valgud: 23,0 g	
	Rasvad: 24,1 g	
R 21.01.22	<b>Kana-kartuli-riisisupp, hapukoor</b>	300/10
	kanakints, kartul, porgand, sibul, riis, <u>juurseller</u> , rapsiõli, <u>hapukoor 20%</u> , maitseained, maitseroheline	
	<b>Mangotarretis vahukoorega</b>	120/30
	mangopüree, suhkur, želatiin, <u>köögikoor 31%</u>	
	<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: 714 kcal	
	Süsivesikud: 101,0 g	
	Valgud: 23,8 g	
	Rasvad: 25,8 g	

**(L) - laktoosivaba**