

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM Luise 38
44. NÄDALA KOOLILÕUNA MENÜÜ

E 01.11.21	Hakkliha-köögiviljapajaroo	150
	sea-ja veisehakkliha, purustatud tomat, porgand, ketšup, porru, aeduba, maisitärklis, rapsiõli, maitseained	
	Keedetud makaron	150
	Hiina kapsa-kurgisalat	100
	hiina kapsas, värske kurk, rapsiõli, maitseroheline, maitseained	
	Kaalikas (tükina)	100
	Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi	200
	Rukkileib, must vormileib, seemneleib, sepik	40
	Energia: 737 kcal Süsivesikud: 105,0 g Valgud: 28,7 g Rasvad: 25,4 g	
T 02.11.21	Hautatud sealiha porgandiga koorekastmes	150
	sealiha, porgand, sibul, <u>köögikoor 15% (L)</u> , riisijahu, rapsiõli, maitseained, maitseroheline	
	Keedetud kartul	150
	Peedisalat	100
	keedetud peet, rapsiõli, maitseained	
	Puuvili	200
	Mahlajook	200
	Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi	200
	Rukkileib, must vormileib, seemneleib, sepik	40
	Energia: 727 kcal Süsivesikud: 109,0 g Valgud: 30,8 g Rasvad: 22,0 g	
K 03.11.21	Kana-kartuli-makaronisupp, hapukoor	300/10
	broilerikints, kartul, porgand, sibul, juurseller, makaron, rapsiõli, <u>hapukoor 20%</u> , maitseained, maitseroheline	
	Puuviljatarretis, vahukoor	130/20
	virsiku- ja kirsikompott, suhkur, želatiin, <u>köögikoor 31%</u>	
	Puuvili	200
	Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi	200
	Rukkileib, must vormileib, seemneleib, sepik	40
	Energia: 733 kcal Süsivesikud: 105,0 g Valgud: 24,4 g Rasvad: 28,3 g	

N 04.11.21	Majoneesiga üleküpsetatud kala	150
	<u>kalafilee, majonees (L), köögikoor 15% (L), sibul, rapsiõli, maitseained, till</u>	
	Kartulipüree	150
	<u>kartul, piim 2,5%, või</u>	
	Porgandisalat	100
	porgand, õunamahl, suhkur	
	Mahlajook	200
	<u>Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi</u>	200
	<u>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, sepik</u>	40
	Energia: 742 kcal	
	Süsivesikud: 95,0 g	
	Valgud: 29,0 g	
	Rasvad: 29,6 g	
R 05.11.21	Kõrvitsapüreesupp, krutoonid	300/15
	kõrvits, porgand, sibul, küüslauk, kartul, <u>juust, köögikoor 31%, rapsiõli, sidrun, maitseained, maitseroheline, sepik</u>	
	Karamellkissell, moos	200/30
	<u>piim 2,5%, suhkur, kartulitärklis, õuna-arooniamoos</u>	
	Puuvili	200
	<u>Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi</u>	200
	<u>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, sepik</u>	40
	Energia: 819 kcal	
	Süsivesikud: 120,0 g	
	Valgud: 18,8 g	
	Rasvad: 33,7 g	

(L) - laktoosivaba