

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM
45. NÄDALA MENÜÜ

E 08.11.21	Makaronid hakklihaga	300
	sea-ja veisehakkliha, <u>makaron</u> , sibul, rapsiõli, maitseained	
	Hiina kapsas, porgand, keedetud peet, marineeritud kõrvits, maitseroheline	100
	Kastmevalik salatile	10
	Nuikapsas (tükina)	100
	Tee sidruniga, piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi	200
	<u>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, sepik</u>	40
	Energia: 804 kcal Süsivesikud: 127,0 g Valgud: 23,2 g Rasvad: 25,0 g	
	Pajaroog kalkunilihast kartuliga	300
	kalkuniliha, kartul, porgand, lillkapsas, porru, sibul, rapsiõli	
	Makaroniroog tomatiga	300
	<u>makaron</u> , purustatud tomat, paprika, sibul, rapsiõli	
T 09.11.21	Hautatud veiseliha ubadega	150
	veiseliha, purustatud tomat, punane uba, sibul, maisitärklis, rapsiõli, küüslauk, maitseained	
	Keedetud kartul, keedetud tatar, keedetud riis, hautatud brokoli	150
	Kapsas, kaalikas, porgand, kikerhernes, maitseroheline	100
	Päevalilleseemned	10
	Kastmevalik salatile	10
	Puuvili	200
	<u>Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi</u>	200
	<u>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, sepik</u>	40
	Energia: 768 kcal Süsivesikud: 118,0 g Valgud: 33,7 g Rasvad: 22,4 g	
	Köögiviljaragu sealihaga	300
	sealiha, kartul, porgand, kapsas, kaalikas, sibul, rapsiõli	
	Kikerherne-porgandikarri	150
	kikerhernes, porgand, sibul, <u>köögikoor 15%(L)</u> , karripulber	
	MARDIPÄEV	
K 10.11.21	Kruubipuder singi ja peekoniga	300
	keedusink, suitsupeekon, <u>odrakruup</u> , sibul, rapsiõli, maitseained	
	Koorekaste	50
	<u>köögikoor 15%</u> , riisijahu, maitseained	
	Hiina kapsas, keedetud peet, porgand, hernes, maitseroheline	100
	Kastmevalik salatile	10
	Puuvili	200
	<u>Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi</u>	200
	<u>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, sepik</u>	40
	Energia: 781 kcal Süsivesikud: 117,0 g Valgud: 29,1 g Rasvad: 26,2 g	
	Pilaff kanalihaga	300
	broileri kintsuliha, riis, sibul, porgand, tomatipasta, rapsiõli	
	Kruubipuder sibulaga	300
	<u>odrakruup</u> , sibul, rapsiõli, maitseained	

N 11.11.21	Kala-tomativormiroog	150
	<u>kalafilee</u> , tomat, sibul, <u>köögikoor 15% (L)</u> , rapsiõli, maisitärklis, till, maitseained	
	Kartulipüree, keedetud riis, hautatud porgand, hautatud hernes	150
	kartul, <u>piim 2,5%</u> , <u>või</u> , maitseained	
	Punane kapsas, paprika, valge redis, marineeritud kurk	100
	Kastmevalik salatile	10
	Seemnesegu	10
	<u>Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi</u>	200
	<u>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, sepik</u>	40
	Energia: 755 kcal Süsivesikud: 104,0 g Valgud: 29,2 g Rasvad: 28.0 g	
	Kala koorekastmes	150
	<u>kalafilee</u> , sibul, <u>köögikoor 15% (L)</u> , rapsiõli, maisitärklis, maitseained	
	Köögivilja-läätseguljašš	150
	Kapsas, porgand, kaalikas, sibul, küüslauk, punased läätsed, purustatud tomat, maitseained, maitseroheline	
R 12.11.21	Hapukapsaborš, hapukoor	300/10
	sealiha, supikont, hapukapsas, peet, kartul, porgand, sibul, tomatipasta, <u>juurseller</u> , rapsiõli, <u>hapukoor 20%</u> , maitseained, maitseroheline	
	Kissell kuivatatud puuviljast, vahukoor	200/30
	must ploom, kuivatatud aprikoos, rosin, kartulitärklis, suhkur, <u>köögikoor 31%</u>	
	Puuvili	200
	<u>Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi</u>	200
	<u>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, sepik</u>	40
	Energia: 740 kcal Süsivesikud: 111,0 g Valgud: 20,4 g Rasvad: 27.4 g	
	Köögiviljasupp sealihaga, hapukoor	300/10
	sealiha, supikont, kapsas, kartul, porgand, sibul, hernes, rapsiõli, <u>hapukoor 20%</u> , maitseained, maitseroheline	
	Peedi-hapukapsasupp, hapukoor	300/10
	hapukapsas, peet, kartul, porgand, sibul, tomatipasta, <u>juurseller</u> , rapsiõli, <u>hapukoor 20%</u> , maitseained, maitseroheline	
	(L) -laktoosivaba	