

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM  
46. NÄDALA KOOLIEINE

E 15.11.21	<p><b>Hautatud linnuliha koorekastmes</b> 100</p> <p>kalkuni kintsuliha, <u>köögikoor 15%(L)</u>, sibul, riisijahu, rapsiõli, maitseained</p> <p><b>Keedetud kartul</b> 100</p> <p><b>Porgandisalat</b> 75</p> <p>porgand, õunamahl, suhkur</p> <p><b>Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi</b> 200</p> <p><b>Rukkileib, sepik</b> 40</p> <p>Energia: 418 kcal Süsivesikud: 58,6 g Valgud: 16,1 g Rasvad: 14,7 g</p>
T 16.11.21	<p><b>Kartuli-klimbisupp</b> 250</p> <p>kanakints, kartul, porgand, sibul, rapsiõli, <u>muna</u>, <u>nisujahu</u>, maitseained, maitseroheline</p> <p><b>Puuvili</b> 200</p> <p><b>Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi</b> 200</p> <p><b>Rukkileib, sepik</b> 40</p> <p>Energia: 410 kcal Süsivesikud: 60,5 g Valgud: 13,2 g Rasvad: 14,8 g</p>
K 17.11.21	<p><b>Risoto kanalihaga</b> 200</p> <p>broileri kintsuliha, riis, porgand, hernes, sibul, rapsiõli, maitseained</p> <p><b>Peedi-õunasalat</b> 75</p> <p>keedetud peet, õun, rapsiõli, maitseained</p> <p><b>Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi</b> 200</p> <p><b>Rukkileib, sepik</b> 40</p> <p>Energia: 425 kcal Süsivesikud: 66,3 g Valgud: 15,2 g Rasvad: 12,4 g</p>
N 18.11.21	<p><b>Hakklihakaste</b> 100</p> <p>sea-ja veisehakkliha, <u>köögikoor 15%(L)</u>, riisijahu, sibul, rapsiõli, maitseained</p> <p><b>Keedetud makaron</b> 100</p> <p><b>Tomatisalat</b> 75</p> <p>tomat, sibul, till, rapsiõli</p> <p><b>Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi</b> 200</p> <p><b>Rukkileib, sepik</b> 40</p> <p>Energia: 424 kcal Süsivesikud: 57,0 g Valgud: 15,9 g Rasvad: 16,0 g</p>
R 19.11.21	<p><b>Omlett singiga</b> 150</p> <p>keedusink, <u>piim 2,5%</u>, <u>nisujahu</u>, <u>muna</u>, rapsiõli, maitseained</p> <p><b>Tomat</b> 50</p> <p><b>Puuvili</b> 200</p> <p><b>Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi</b> 200</p> <p><b>Rukkileib, sepik</b> 40</p> <p>Energia: 432 kcal Süsivesikud: 58,0 g Valgud: 20,9 g Rasvad: 15,6 g</p>