

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM/Luise 38  
46. NÄDALA MENÜÜ

|            |  |        |
|------------|--|--------|
| E 15.11.21 | <b>Riisi-hakkliahautis</b>   | 300    |
|            | sea-ja veisehakkliha, riis, porgand, sibul, purustatud tomat, tomatipasta, rapsiõli, küüslauk, maitseained, maitseroheline |        |
|            | <b>Peedi-nuikapsasalat</b>   | 100    |
|            | keedetud peet, nuikapsas, rapsiõli, maitseained  |        |
|            | <b>Lillkapsas (tükina)</b>   | 100    |
|            | <b>Tee sidruniga, piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi</b>   | 200    |
|            | <b><u>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, sepik</u></b>   | 40     |
|            | Energia: 773 kcal  |        |
|            | Süsivesikud: 104,0 g   |        |
|            | Valgud: 28,7 g   |        |
|            | Rasvad: 30,5 g   |        |
| T 16.11.21 | <b>Kanakaste porgandi ja ubadega</b>   | 150    |
|            | broileri kintsuliha, porgand, aeduba, <u>köögikoor 15%(L)</u> , riisijahu, sibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline    |        |
|            | <b>Keedetud <u>makaron</u></b>   | 150    |
|            | <b>Kapsa-paprikasalat õlikastmega</b>  | 100    |
|            | kapsas, paprika, 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: 716 kcal  |        |
|            | Süsivesikud: 99,3 g  |        |
|            | Valgud: 27,3 g   |        |
|            | Rasvad: 26,4 g   |        |
| K 17.11.21 | <b>Kana-paprika-riisisupp</b>  | 300    |
|            | broileri kints, riis, porgand, paprika, sibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline                                       |        |
|            | <b>Kohupiima-banaanivaht moosiga</b>   | 120/30 |
|            | <u>kohupiimapasta 3%, köögikoor 31%</u> , banaan, suhkur, õuna-aroniameos  |        |
|            | <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: 708 kcal  |        |
|            | Süsivesikud: 102 g   |        |
|            | Valgud: 30,3 g   |        |
|            | Rasvad: 22,3 g   |        |

|            |  |         |
|------------|--|---------|
| N 18.11.21 | <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-tomatisalat</b>   | 100     |
|            | kapsas, tomat, 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: 732 kcal  |         |
|            | Süsivesikud: 105,0 g   |         |
|            | Valgud: 26,3 g   |         |
|            | Rasvad: 25,7 g   |         |
| R 19.11.21 | <b>Rassolnik, hapukoor</b>   | 300/10  |
|            | sealiha, supikont, kartul, porgand, sibul, marineeritud kurk, <u>odrakruup</u> , rapsiõli, <u>hapukoor 20%</u> , maitseained, maitseroheline |         |
|            | <b>Magus riisipuder kisselliga</b>   | 130/150 |
|            | <u>piim 2,5%</u> , pudruriis, <u>või</u> , suhkur, kirsimahl, kartulitärklis   |         |
|            | <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: 758 kcal  |         |
|            | Süsivesikud: 119 g   |         |
|            | Valgud: 23,7 g   |         |
|            | Rasvad: 22,8 g   |         |

**(L) - laktoosivaba**