

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM
46. NÄDALA MENÜÜ

E 15.11.21	Riisi-hakkliahautis	300
	sea-ja veisehakkliha, riis, porgand, sibul, purustatud tomat, tomatipasta, rapsiõli, küüslauk, maitseained, maitseroheline	
	Hiina kapsas, keedetud peet, nuikapsas, hernes, maitseroheline	100
	Kastmevalik salatile	10
	Lillkapsas (tükina)	100
	Tee sidruniga, piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi	200
	Rukkileib, must vormileib, seemneleib, sepik	40
	Energia: 773 kcal Süsivesikud: 104,0 g Valgud: 28,7 g Rasvad: 30,5 g	
	Tatra-sealihahautis ubadega	300
	sealiha, tatar, valged oad, porgand, sibul, rapsiõli, maitseained	
	Riisipada köögiviljaga	300
	riis, porgand, sibul, purustatud tomat, rapsiõli, küüslauk, maitseained	
T 16.11.21	Kanakaste porgandi ja ubadega	150
	broileri kintsuliha, porgand, aeduba, <u>köögikoor 15%(L)</u> , riisijahu, sibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline	
	Keedetud kartul, keedetud makaron, keedetud tatar, hautatud lillkapsas	150
	Kapsas, kaalikas, paprika, marineeritud kurk, maitseroheline	100
	Seemnesegu	20
	Kastmevalik salatile	10
	Puuvili	200
	Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi	200
	Rukkileib, must vormileib, seemneleib, sepik	40
	Energia: 786 kcal Süsivesikud: 121 g Valgud: 27,7 g Rasvad: 26,4 g	
	Hakkliahakaste	150
	sea-ja veisiehakkliha, köögikoor 15%(L), sibul, riisijahu, rapsiõli	
	Hautatud köögivili kikerhernega	150
	porgand, kaalikas, sibul, kikerhernes, rapsiõli, maitseained	
K 17.11.21	Kana-paprika-riisisupp	300
	broileri kints, riis, porgand, paprika, sibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline	
	Kohupiima-banaanivaht moosiga	120/30
	<u>kohupiimapasta 3%, köögikoor 31%</u> , banaan, suhkur, õuna-aroniamoos	
	Puuvili	200
	Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi	200
	Rukkileib, must vormileib, seemneleib, sepik	40
	Energia: 719 kcal Süsivesikud: 95,2 g Valgud: 34,5 g Rasvad: 24,2 g	
	Peedi-hakkliahapp, hapukoor	300/10
	sea-ja veisehakkliha, kapsas, peet, porgand, kartul, sibul, rapsiõli, hapukoor 20%, maitseained, maitseroheline	
	Paprika-riisisupp kartuliga	300
	riis, porgand, paprika, kartul, sibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline	

N 18.11.21	Koorene lõhekaste porruga	150
	<u>lõhefilee</u> , porru, <u>köögikoor 15% (L)</u> , riisijahu, porgand, rapsiõli, maitseained, till	
	Kartulipüree, keedetud riis, hautatud aeduba, hautatud porgand	150
	kartul, <u>piim 2,5%</u> , <u>või</u> , maitseained	
	Kapsas, keedetud peet, mais, tomat, maitseroheline	100
	Seemnesegu	20
	Kastmevalik salatile	10
	<u>Piim 2,5%</u> , <u>keefir 2,5%</u> , vesi	200
	<u>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, sepik</u>	40
	Energia: 768 kcal Süsivesikud: 104,0 g Valgud: 27,5 g Rasvad: 29,8 g	
	Kala-köögiviljavormiroog	150
	<u>kalafilee</u> , purustatud tomat, porgand, sibul, paprika, rapsiõli, maisitärklis, maitseained, till	
	Köögiviljaraguu	300
	kartul, porgand, kapsas, kaalikas, sibul, rapsiõli, maitseained	
R 19.11.21	Rassolnik, hapukoor	300/10
	sealiha, supikont, kartul, porgand, sibul, marineeritud kurk, <u>odrakruup</u> , rapsiõli, <u>hapukoor 20%</u> , maitseained, maitseroheline	
	Magus riisipuder kisselliga	130/150
	<u>piim 2,5%</u> , pudruriis, <u>või</u> , suhkur, kirsimahl, kartulitärklis	
	Puuvili	200
	<u>Piim 2,5%</u> , <u>keefir 2,5%</u> , vesi	200
	<u>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, sepik</u>	40
	Energia: 758 kcal Süsivesikud: 119 g Valgud: 23,7 g Rasvad: 22,8 g	
	Kartuli-frikadellisupp	270/30
	sea-ja veisehakkliha, <u>muna</u> , <u>kuivikupuru</u> , kartul, porgand, sibul, rapsiõli, <u>juurseller</u> , köögiviljapuljong, maitseained, maitseroheline	
	Kartuli-kruubisupp, hapukoor	300/10
	kartul, porgand, sibul, marineeritud kurk, <u>odrakruup</u> , rapsiõli, <u>hapukoor 20%</u> , maitseained, maitseroheline	

(L) - laktoosivaba