

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM
47. NÄDALA KOOLIEINE

E 22.11.21	<p>Pajaroog kalkunilihast 200 kalkuni kintsuliha, kartul, porgand, lillkapsas, sibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline</p> <p>Kapsa-peedisalat 75 keedetud peet, kapsas, rapsiõli, maitseained</p> <p>Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi 200</p> <p>Rukkileib, sepik 40 Energia: 410 kcal Süsivesikud: 58,9 g Valgud: 19,0 g Rasvad: 12,5 g</p>
T 23.11.21	<p>Värskekapsaborš, hapukoor 250/10 sealiha, kartul, peet, kapsas, porgand, sibul, tomatipasta, rapsiõli, hapukoor 20%, maitseained, maitseroheline</p> <p>Puuvili 200</p> <p>Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi 200</p> <p>Rukkileib, sepik 40 Energia: 423 kcal Süsivesikud: 58,8 g Valgud: 14,9 g Rasvad: 16,8 g</p>
K 24.11.21	<p>Makaronid hakklihaga 200 sea-ja veisehakkliha, makaron, sibul, rapsiõli, maitseained</p> <p>Kapsa-paprikasalat 75 kapsas, paprika, rapsiõli, maitseained</p> <p>Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi 200</p> <p>Rukkileib, sepik 40 Energia: 428 kcal Süsivesikud: 60,6 g Valgud: 13,8 g Rasvad: 15,8 g</p>
N 26.11.21	<p>Kurzeme strooganov 100 sealiha, sibul, köögikoor 15% (L), marineeritud kurk, rapsiõli, maisitärklis, maitseained, maitseroheline</p> <p>Keedetud tatar 100</p> <p>Puuvili 200</p> <p>Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi 200</p> <p>Rukkileib, sepik 40 Energia: 411 kcal Süsivesikud: 59,1 g Valgud: 16,7 g Rasvad: 13,5 g</p>
R 26.11.21	<p>Munakaste singiga 100 keedusink, muna, nisujahu, piim 2,5%, sibul, rapsiõli, maitseained</p> <p>Keedetud kartul 100</p> <p>Tomatisalat 75 tomat, maitseroheline, rapsiõli, maitseained</p> <p>Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi 200</p> <p>Rukkileib, sepik 40 Energia: 394 kcal Süsivesikud: 47,8 g Valgud: 16,7 g Rasvad: 16,5 g</p>