

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM/Luise 38

47. NÄDALA MENÜÜ

E 22.11.21	<p>Bolognese kaste 150</p> <p>sea-ja veisehakkliha, sibul, porgand, paprika, purustatud tomat, ketšup, rapsiõli, maisitärklis, maitseained, maitseroheline</p> <p>Keedetud makaron 150</p> <p>Kapsa-õunasalat 100</p> <p>kapsas, õun, rapsiõli, maitseained</p> <p>Mahlajook, piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi 200</p> <p>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, sepik 40</p> <p>Energia: 775 kcal Süsivesikud: 113,0 g Valgud: 24,8 g Rasvad: 28,3 g</p>
T 23.11.21	<p>Risoto kanalihaga 300</p> <p>broileri kintsuliha, riis, sibul, porgand, hernes, rapsiõli, maitseained, maitseroheline</p> <p>Porgandisalat 100</p> <p>porgand, õunamahl, suhkur</p> <p>Lillkapsas (tükina) 100</p> <p>Puuvili 200</p> <p>Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi 200</p> <p>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, sepik 40</p> <p>Energia: 772 kcal Süsivesikud: 120,0 g Valgud: 29,4 g Rasvad: 24,2 g</p>
K 24.11.21	<p>Guljašš sealihast 150</p> <p>sealiha, sibul, tomatipasta, riisijahu, <u>köögikoor 15%(L)</u>, rapsiõli, maitseained, maitseroheline</p> <p>Keedetud kartul 150</p> <p>Kapsa-porgandisalat 100</p> <p>kapsas, porgand, rapsiõli, maitseained</p> <p>Puuvili 200</p> <p>Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi 200</p> <p>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, sepik 40</p> <p>Energia: 754 kcal Süsivesikud: 109,0 g Valgud: 29,3 g Rasvad: 26,3 g</p>

	KADRIPÄEV	
N 25.11.21	Mulgipuder	150
	kartul, <u>odrakruup, piim 2,5%, või</u> , maitseained	
	Singi-koorekaste	150
	keedusink, <u>köögikoor 15% (L)</u> , riisijahu, mugulsibul, rapsiõli, maitseained	
	Peedi-pirnialat	100
	keedetud peet, pirn, rapsiõli, maitseained	
	Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi	200
	Rukkileib, must vormileib, seemneleib, sepik	40
	Energia: 730 kcal	
	Süsivesikud: 90,3 g	
	Valgud: 29,6 g	
	Rasvad: 31,5 g	
R 26.11.21	Kuldne kalasupp	300
	<u>kalafilee</u> , kartul, suvikõrvits, tomat, sibul, porru, küüslauk, rapsiõli, maitseained, till	
	Marjakissell, vahukoor	200/30
	marjasegu, suhkur, kartulitärklis, <u>köögikoor 31%</u>	
	Puuvili	200
	Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi	200
	Rukkileib, must vormileib, seemneleib, sepik	40
	Energia: 773 kcal	
	Süsivesikud: 109,0 g	
	Valgud: 26,0 g	
	Rasvad: 28,1 g	

