

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM
48. NÄDALA KOOLIEINE

E 29.11.21	<p>Kartuli-frikadellisupp 250 sea-ja veisehakkliha, <u>sai, muna</u>, kartul, porgand, sibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline</p> <p>Puuvili 200 Rukkileib, sepik 40 Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi 200 Energia: 435 kcal Süsivesikud: 64,4 g Valgud: 13,1 g Rasvad: 15,2 g</p>
T 30.11.21	<p>Värskkapsa-hakklihahautis 150 sea-ja veisehakkliha, kapsas, sibul, rapsiõli, maitseained</p> <p>Keedetud kartul 100 Puuvili 200 Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi 200 Rukkileib, sepik 40 Energia: 416 kcal Süsivesikud: 57,2 g Valgud: 15,1 g Rasvad: 15,7 g</p>
K 01.12.21	<p>Strooganov kanalihast 100 kana kintsuliha, <u>köögikoor 15% (L)</u>, riisijahu, sibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline</p> <p>Keedetud makaron 100 Porgandisalat 75 riivitud porgand, õunamahl, maitseained</p> <p>Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi 200 Rukkileib, sepik 40 Energia: 406 kcal Süsivesikud: 55,4 g Valgud: 15,5 g Rasvad: 15,0 g</p>
N 02.12.21	<p>Tatrapada singiga 200 keedusink, tatar, porgand, sibul, rapsiõli, maitseained</p> <p>Peedisalat hapukoorekastmega 75 keedetud peet, <u>hapukoor 20%</u>, <u>majonees</u>, maitseained</p> <p>Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi 200 Rukkileib, sepik 40 Energia: 424 kcal Süsivesikud: 67,0 g Valgud: 16,5 g Rasvad: 11,9 g</p>
R 03.12.21	<p>Pannkook moosiga 150/30 <u>piim 2,5%</u>, <u>nisujahu</u>, <u>muna</u>, rapsiõli, suhkur, õuna-aroniamoos</p> <p>Puuvili 200 Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi 200 Energia: 439 kcal Süsivesikud: 66,0 g Valgud: 14,1 g Rasvad: 13,8g</p>

