

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM/LUISE 38
48. NÄDALA MENÜÜ

E 29.11.21	Hakklihapada ubadega	150
	sea-ja veisehakkliha, purustatud tomat, rapsiõli, sibul, paprika, punane uba, küüslauk, maisitärklis, maitseained	
	Keedetud makaron	150
	Porgandi-valge redisesalat	75
	porgand, valge redis, rapsiõli, maitseained	
	Mahlajook, piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi	200
	<u>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, sepik</u>	40
	Energia: 763 kcal Süsivesikud: 108,0 g Valgud: 25,4 g Rasvad: 28,7 g	
T 30.11.21	Hautatud kana köögiviljadega	300
	broileri kintsuliha, kartul, sibul, porgand, porru, rapsiõli, maitseained, maitseroheline	
	Peedialat	75
	keedetud peet, rapsiõli, maitseained	
	Puuvili	200
	<u>Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi</u>	200
	<u>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, sepik</u>	40
	Energia: 731 kcal Süsivesikud: 111 g Valgud: 29,1 g Rasvad: 24,2 g	
K 01.12.21	Kartuli-kruubisupp veiselihaga	300
	veiseliha, supikont, porgand, kartul, <u>odrakruup</u> , sibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline	
	Kohupiimakreem kisselliga	100/100
	<u>kohupiimapasta 0,1%, köögikoor 31%</u> , suhkur, vanillisuhkur, kirsimahl, kartulitärklis	
	Puuvili	200
	<u>Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi</u>	200
	<u>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, sepik</u>	40
	Energia: 753 kcal Süsivesikud: 114,0 g Valgud: 27,6 g Rasvad: 24,1 g	

N 02.12.21	Kala-kartulivormiroog	300
	<u>kalafilee</u> , kartul, <u>köögikoor 15% (L)</u> , sibul, rapsiõli, maisijahu, <u>muna</u> , <u>juust</u> , maitseained, till	
	Hiina kapsa-tomatsalat	75
	hiina kapsas, tomat, rapsiõli, till, maitseained	
	Mahlajook, piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi	200
	<u>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, sepik</u>	40
	Energia: 714 kcal	
	Süsivesikud: 85,0 g	
	Valgud: 36,6 g	
	Rasvad: 28,7 g	
R 03.12.21	Seljanka, hapukoor	300/10
	veiseliha, poolsuitsuvorst, keeduvorst, suitsuliha, kartul, marineeritud kurk, tomatipasta, sibul, rapsiõli, <u>hapukoor 20%</u> , maitseained, maitseroheline	
	Virsikuvaht, piim	150/100
	virsikukompott, <u>manna</u> , suhkur, <u>piim 2,5%</u>	
	Puuvili	200
	<u>Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi</u>	200
	<u>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, sepik</u>	40
	Energia: 747 kcal	
	Süsivesikud: 108,0 g	
	Valgud: 22,9 g	
	Rasvad: 26,4 g	

(L) - laktoosivaba