

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM  
49. NÄDALA KOOLIEINE

E 06.12.21	<p><b>Hakkliha-koorekaste</b> 100</p> <p>sea-ja veisehakkliha, sibul, <u>köögikoor 15% (L)</u>, riisijahu, rapsiõli, maitseained, maitseroheline</p> <p><b>Keedetud kartul</b> 100</p> <p><b>Peedisalat</b> 75</p> <p>keedetud peet, rapsiõli, maitseained</p> <p><b>Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi</b> 200</p> <p><b>Rukkileib, sepik</b> 40</p> <p>Energia: 408 kcal Süsivesikud: 53,6 g Valgud: 13,8 g Rasvad: 16,7 g</p>
T 07.12.21	<p><b>Omlett singiga</b> 150</p> <p>keedusink, <u>piim 2,5%, muna</u>, rapsiõli, maitseained, maitseroheline</p> <p><b>Puuvili</b> 200</p> <p><b>Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi</b> 200</p> <p><b>Rukkileib, sepik</b> 40</p> <p>Energia: 424 kcal Süsivesikud: 56,4 g Valgud: 20,0 g Rasvad: 15,2 g</p>
K 08.12.21	<p><b>Värskekapsaborš, hapukoor</b> 250/10</p> <p>sealiha, peet, kapsas, kartul, porgand, sibul, rapsiõli, <u>hapukoor 20%</u>, maitseained, maitseroheline</p> <p><b>Puuvili</b> 200</p> <p><b>Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi</b> 200</p> <p><b>Rukkileib, sepik</b> 40</p> <p>Energia: 422 kcal Süsivesikud: 68,4 g Valgud: 14,9 g Rasvad: 11,4 g</p>
N 09.12.21	<p><b>Tomati-makaronivorm</b> 200</p> <p><u>makaron</u>, tomat, rapsiõli, <u>muna, piim 2,5%</u>, maitseained, maitseroheline</p> <p><b>Puuvili</b> 200</p> <p><b>Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi</b> 200</p> <p><b>Rukkileib, sepik</b> 40</p> <p>Energia: 441 kcal Süsivesikud: 70,5 g Valgud: 16,1 g Rasvad: 13,7 g</p>
R 10.12.21	<p><b>Risoto kanalihaga</b> 200</p> <p>broileri kintsuliha, riis, porgand, sibul, hernes, rapsiõli, maitseained</p> <p><b>Porgandisalat</b> 75</p> <p>riiitud porgand, õunamahl, suhkur</p> <p><b>Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi</b> 200</p> <p><b>Rukkileib, sepik</b> 40</p> <p>Energia: 416 kcal Süsivesikud: 64,2 g Valgud: 15,3 g Rasvad: 12,4 g</p>