

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM/LUISE 38
49. NÄDALA MENÜÜ

E 06.12.21	Pastaroog singiga	300
	keedusink, peekon, <u>makaron</u> , sibul, porgand, paprika, rapsiõli, maitseained, maitseroheline	
	Kapsa-tomatisalat	75
	kapsas, tomat, rapsiõli, maitseroheline, maitseained	
	Mahlajook, piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi	200
	<u>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, sepik</u>	40
	Energia: 747 kcal Süsivesikud: 105,0 g Valgud: 27,9 g Rasvad: 27,0 g	
T 07.12.21	Sealiha-hapukapsapada	150
	sealiha, hapukapsas, porgand, sibul, rapsiõli, maitseained	
	Keedetud kartul	150
	Peedisalat	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: 753 kcal Süsivesikud: 103,0 g Valgud: 30,0 g Rasvad: 29,5 g	
K 08.12.21	Kanahautis porgandiga	150
	broileri kintsuliha, porgand, porru, purustatud tomat, tomatipasta, maisitärklis, küüslauk, rapsiõli, maitseained	
	Keedetud riis	150
	Kapsa-marineeritud kurgi salat	75
	kapsas, marineeritud kurg, rapsiõli, maitseained	
	Puuvili	200
	<u>Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi</u>	200
	<u>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, sepik</u>	40
	Energia: 727 kcal Süsivesikud: 114,0 g Valgud: 29,2 g Rasvad: 21,5 g	

N 09.12.21	Lõhe-brokoli koorekaste <u>lõhefilee</u> , riisijahu, brokoli, porgand, sibul, <u>köögikoor 15% (L)</u> , rapsiõli, maitseained, till	150
	Kartulipüree kartul, <u>piim 2,5%</u> , või	150
	Hiina kapsa-kurgi-maisisalat hiina kapsas, kurk, mais, rapsiõli, maitseained	75
	<u>Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi</u>	200
	<u>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, sepik</u> Energia: 715 kcal Süsivesikud: 101,0 g Valgud: 26,3 g Rasvad: 25,5 g	40
R 10.12.21	Kartuli-frikadellisupp sea-ja veisehakkliha, <u>muna</u> , <u>kuivikupuru</u> , kartul, porgand, sibul, rapsiõli, <u>juurseller</u> , köögiviljapuljong, maitseained, maitseroheline	270/30
	Kihiline mannapuder, kissell <u>manna</u> , kakaopulber, suhkur, <u>piim 2,5%</u> , kartulitärklis, õunamahl	130/150
	Puuvili	200
	<u>Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi</u>	200
	<u>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, sepik</u> Energia: 753 kcal Süsivesikud: 122,0 g Valgud: 20,2 g Rasvad: 22,4 g	40

(L) - laktoosivaba