

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM
4. NÄDALA KOOLIEINE

E 24.01.22	Kartuli-frikadellisupp sea-ja veisehakkliha, <u>muna</u> , sibul, kartul, porgand, rapsiõli, maitseained Puuvili Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi Rukkileib, sepik Energia: 421 kcal Süsivesikud: 56,8 g Valgud: 13,9 g Rasvad: 17,5 g	250 200 200 40
T 25.01.22	Kurzeme strooganov sealiha, marineeritud kurk, sibul, <u>köögikoor 15% (L)</u> , riisijahu, rapsiõli, maitseained Keedetud tatar Porgandisalat porgand, õunamahl, suhkur Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi Rukkileib, sepik Energia: 417 kcal Süsivesikud: 61,1 g Valgud: 14,6 g Rasvad: 14,8 g	100 100 75 200 40
K 26.01.22	Pannkook moosiga <u>piim 2,5%, nisujahu, muna</u> , rapsiõli, suhkur, õuna-aroniamoos Puuvili Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi Energia: 457 kcal Süsivesikud: 63,0 g Valgud: 15,4 g Rasvad: 16,4 g	150/30 200 200
N 27.01.22	Makaronid singiga keedusink, <u>makaron</u> , sibul, rapsiõli, maitseained Kapsa-porgandisalat kapsas, porgand, rapsiõli, maitseained Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi Rukkileib, sepik Energia: 446 kcal Süsivesikud: 62,3 g Valgud: 18,2 g Rasvad: 14,9 g	200 75 200 40
R 28.01.22	Kartuli-hakklihavorm sea-ja veisehakkliha, kartul, <u>või, piim 2,5%, muna</u> , sibul, rapsiõli, <u>riivsai</u> , maitseained Peedi-pirnisalat keedetud peet, pirn, rapsiõli, maitseained Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi Rukkileib, sepik Energia: 443 kcal Süsivesikud: 62,7 g Valgud: 15,2 g Rasvad: 18,6 g	200 75 200 40