

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM
50. NÄDALA KOOLIEINE

E 13.12.21	<p>Kurzeme strooganov 100 sealiha, marineeritud kurk, <u>köögikoor 15% (L)</u>, riisijahu, sibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline</p> <p>Keedetud makaron 100 Porgandisalat 75 porgand, õunamahl, suhkur</p> <p>Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi 200 Rukkileib, sepik 40 Energia: 448 kcal Süsivesikud: 63,4 g Valgud: 18,3 g Rasvad: 14,9 g</p>
T 14.12.21	<p>Kartuli-frikadellisupp 250 sea-ja veisehakkliha, sibul, <u>sai</u>, <u>muna</u>, kartul, porgand, rapsiõli, maitseained, maitseroheline</p> <p>Puuvili 200 Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi 200 Rukkileib, sepik 40 Energia: 431 kcal Süsivesikud: 66,3 g Valgud: 12,1 g Rasvad: 15,6 g</p>
K 15.12.21	<p>Kartuli-singiroog munaga 200 keedusink, kartul, sibul, rapsiõli, <u>muna</u>, maitseained, maitseroheline</p> <p>Marineeritud kurgi salat 75 marineeritud kurk, sibul, rapsiõli, maitseained</p> <p>Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi 200 Rukkileib, sepik 40 Energia: 422 kcal Süsivesikud: 62,0 g Valgud: 15,8 g Rasvad: 13,7 g</p>
N 16.12.21	<p>Pilaff kanalihaga 200 broileri kintsuliha, riis, porgand, sibul, tomatipasta, rapsiõli, maitseained</p> <p>Peedisalat 75 keedetud peet, rapsiõli, maitseained</p> <p>Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi 200 Rukkileib, sepik 40 Energia: 440 kcal Süsivesikud: 67,0 g Valgud: 16,9 g Rasvad: 13,2 g</p>
R 17.12.21	<p>Pannkook moosiga 120/30 <u>piim 2,5%</u>, nisujahu, <u>muna</u>, rapsiõli, maitseained, õuna-arooniamoos</p> <p>Puuvili 200 Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi 200 Energia: 467 kcal Süsivesikud: 68,6 g Valgud: 15,9 g Rasvad: 15,1 g</p>