

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM/LUISE 38

50. NÄDALA MENÜÜ

E 13.12.21	<b>Hakkliha-koorekaste</b>	150
	sea-ja veisehakkliha, <u>köögikoor 15% (L)</u> , riisijahu, sibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline	
	<b>Keedetud makaron</b>	150
	<b>Peedi-õunasalat</b>	75
	keedetud peet, õun, rapsiõli, maitseained	
	<b>Mahlajook, piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi</b>	200
	<b><u>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, sepik</u></b>	40
	Energia: 746 kcal Süsivesikud: 107,0 g Valgud: 25,3 g Rasvad: 27,0 g	
T 14.12.21	<b>Strooganov kanalihast</b>	150
	broileri kintsuliha, sibul, <u>köögikoor 15% (L)</u> , riisijahu, rapsiõli, maitseained, maitseroheline	
	<b>Keedetud kartul</b>	150
	<b>Punase kapsa-kaalikasalat</b>	75
	punane kapsas, kaalikas, rapsiõli, maitseained	
	<b>Puuvili</b>	200
	<b><u>Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi</u></b>	200
	<b><u>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, sepik</u></b>	40
	Energia: 741 kcal Süsivesikud: 95,2 g Valgud: 25,4 g Rasvad: 31,6 g	
K 15.12.21	<b>Talupojasupp, hapukoor</b>	300/10
	sealiha, supikont, kartul, porgand, sibul, kaalikas, <u>odrakruup</u> , rapsiõli, <u>hapukoor 20%</u> , maitseained, maitseroheline	
	<b>Kakaokissell, moos</b>	150/30
	<u>piim 2,5%</u> , kakao, suhkur, kartulitärklis, õuna-aroniamoos	
	<b>Puuvili</b>	200
	<b><u>Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi</u></b>	200
	<b><u>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, sepik</u></b>	40
	Energia: 753 kcal Süsivesikud: 113,0 g Valgud: 24,7 g Rasvad: 24,3 g	

N 16.12.21	<b>Peedi-hakklihasupp, hapukoor</b>	300/10
	sea-ja veisehakkliha, kapsas, peet, porgand, kartul, sibul, rapsiõli, <u>hapukoor 20%</u> , maitseained, maitseroheline	
	<b>Kohupiima-leivavaht, moos</b>	130/30
	<u>kohupiim 0,1%</u> , <u>köögikoor 31%</u> , <u>piim 2,5%</u> , <u>riivleib</u> , suhkur, vanillisuhkur, õuna-arooniamoos	
	<b>Puuvili</b>	200
	<b><u>Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi</u></b>	200
	<b><u>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, sepik</u></b>	40
	Energia: 743 kcal Süsivesikud: 115,0 g Valgud: 21,8 g Rasvad: 26,0 g	
R 17.12.21	<b>Verivorst</b>	100
	<u>odrakruup</u> , toiduveri, seapekk, sibul, lambasool, maitseained	
	<b>Keedetud kartul</b>	150
	<b>Soe koorekaste</b>	50
	<u>köögikoor 15% (L)</u> , riisijahu, rapsiõli, maitseained	
	<b>Jõulusahvt/Pohlamoos</b>	30
	<b>Marineeritud kõrvits</b>	50
	<b>Mandariin</b>	100
	<b>Jõulujook, <u>piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi</u></b>	200
	<b><u>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, sepik</u></b>	40
	Energia: 757 kcal Süsivesikud: 120,0 g Valgud: 20,9 g Rasvad: 24,6 g	

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM/LUISE 38  
50. NÄDALA MENÜÜ

E 20.12.21	<b>Värskekapsaborš, hapukoor</b>	300/10
	sealiha, supikont, peet, kapsas, porgand, kartul, sibul, tomatipasta, rapsiõli, <u>hapukoor 20%</u> , maitseained,	
	<b>Kamavaht, moos</b>	130/30
	<u>maitsestatamata jogurt 2,5%</u> , <u>köögikoor 31%</u> , suhkur, vanillisuhkur, <u>kamajahu</u> , õuna-aroniamoos	
	<b>Puuvili</b>	200
	<b><u>Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi</u></b>	200
	<b><u>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, peenleib, sepik</u></b>	40
	Energia: 753 kcal Süsivesikud: 122,0 g Valgud: 20,2 g Rasvad: 22,4 g	
T 21.12.21	<b>Seapraad</b>	100
	sealiha, õli, maitseained	
	<b>Hapukapsas</b>	100
	hapukapsas, rapsiõli, sibul, <u>juurseller</u> , suhkur, maitseained	
	<b>Keedetud kartul</b>	150
	<b>Soe sinepi-koorekaste</b>	50
	<u>köögikoor 15% (L)</u> , riisijahu, sinep, suhkur, maitseained	
	<b>Piparkoogid</b>	30
	<b>Tee sidruniga, piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi</b>	200
	<b><u>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, sepik</u></b>	40
	Energia: 762 kcal Süsivesikud: 87,0 g Valgud: 35,5 g Rasvad: 32,4 g	

