

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM  
5. NÄDALA KOOLIEINE

E 31.01.22	<p><b>Kana-kartuli-makaronisupp</b> 250 kanakints, kartul, porgand, sibul, <u>makaron</u>, rapsiõli, maitseained, maitseroheline</p> <p><b>Puuvili</b> 200 <b>Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi</b> 200 <b>Rukkileib, sepik</b> 40 Energia: 422 kcal Süsivesikud: 69,1 g Valgud: 11,8 g Rasvad: 12,8 g</p>
T 01.02.22	<p><b>Pikkpoiss</b> 75 sea-ja veisehakkliha, sibul, <u>muna, sai</u>, rapsiõli, maitseained</p> <p><b>Soe koorekaste</b> 50 <u>köögikoor 15%(L)</u>, riisijahu, rapsiõli, maitseained</p> <p><b>Keedetud makaron</b> 100 <b>Puuvili</b> 200 <b>Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi</b> 200 <b>Rukkileib, sepik</b> 40 Energia: 441 kcal Süsivesikud: 63,5 g Valgud: 18,9 g Rasvad: 14,2 g</p>
K 02.02.22	<p><b>Pilaff kalkunilihast</b> 200 kalkuni kintsuliha, riis, porgand, sibul, tomatipasta, rapsiõli, maitseained, maitseroheline</p> <p><b>Marineeritud kurgi salat</b> 75 marineeritud kurk, sibul, rapsiõli, maitseained</p> <p><b>Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi</b> 200 <b>Rukkileib, sepik</b> 40 Energia: 395 kcal Süsivesikud: 58,2 g Valgud: 18,7 g Rasvad: 11,5 g</p>
N 03.02.22	<p><b>Kurzeme strooganov</b> 100 sealiha, marineeritud kurk, sibul, <u>köögikoor 15% (L)</u>, riisijahu, rapsiõli, maitseained, maitseroheline</p> <p><b>Keedetud kartul</b> 100 <b>Puuvili</b> 200 <b>Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi</b> 200 <b>Rukkileib, sepik</b> 40 Energia: 417 kcal Süsivesikud: 61,1 g Valgud: 14,6 g Rasvad: 14,8 g</p>
R 04.02.22	<p><b>Makaronid singiga</b> 200 keedusink, <u>makaron</u>, sibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline</p> <p><b>Peedisalat majoneesiga</b> 75 keedetud peet, majoneesikaste, maitseroheline</p> <p><b>Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi</b> 200 <b>Rukkileib, sepik</b> 40 Energia: 443 kcal Süsivesikud: 64,4 g Valgud: 17,6 g Rasvad: 13,9 g</p>