

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM/LUISE 38

5. NÄDALA MENÜÜ

E 31.01.22	<p>Bolognese kaste 150</p> <p>sea-ja veisehakkliha, sibul, porgand, paprika, purustatud tomat, ketšup, rapsiõli, maisitärklis, maitseained, maitseroheline</p> <p>Keedetud makaron 150</p> <p>Kapsa-peedisalat 75</p> <p>kapsas, keedetud peet, rapsiõli, maitseained</p> <p>Mahlajook, piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi 200</p> <p>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, sepik 40</p> <p>Energia: 759 kcal Süsivesikud: 109,0 g Valgud: 24,1 g Rasvad: 28,1 g</p>
T 01.02.22	<p>Kanakaste porgandi ja ubadega 150</p> <p>broileri kintsuliha, porgand, aeduba, <u>köögikoor 15%(L)</u>, riisijahu, sibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline</p> <p>Keedetud kartul 150</p> <p>Porgandi-redisesalat 75</p> <p>porgand, valge redis, rapsiõli, maitseained</p> <p>Puuvili 200</p> <p>Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi 200</p> <p>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, sepik 40</p> <p>Energia: 702 kcal Süsivesikud: 96,4 g Valgud: 27,1 g Rasvad: 26,0 g</p>
K 02.02.22	<p>Guljašš sealihast 150</p> <p>sealiha, sibul, tomatipasta, riisijahu, <u>köögikoor 15%(L)</u>, rapsiõli, maitseained, maitseroheline</p> <p>Keedetud makaron 150</p> <p>Kapsa-porgandisalat 75</p> <p>kapsas, porgand, rapsiõli, maitseained</p> <p>Puuvili 200</p> <p>Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi 200</p> <p>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, sepik 40</p> <p>Energia: 768 kcal Süsivesikud: 115,0 g Valgud: 26,9 g Rasvad: 26,4 g</p>

N 03.02.22	Kalkuni-köögiviljavorm	150
	kalkuni kintsuliha, suvikõrvits, porgand, porrulauk, <u>juust</u> , <u>köögikoor 15% (L)</u> , <u>muna</u> , rapsiõli, maitseained, maitseroheline	
	Keedetud riis	150
	Peedi-õunasalat majoneesikastmega	75
	keedetud peet, õun, majoneesikaste, maitseained	
	<u>Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi</u>	200
	<u>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, peenleib, sepik</u>	40
	Energia: 712 kcal Süsivesikud: 96,0 g Valgud: 35,1 g Rasvad: 24,0 g	
R 04.02.22	Kuldne kalasupp	300
	<u>kalafilee</u> , kartul, suvikõrvits, tomat, sibul, porru, küüslauk, rapsiõli, maitseained, till	
	Marjakissell, vahukoor	200/30
	marjasegu, suhkur, kartulitärklis, <u>köögikoor 31%</u>	
	Puuvili	200
	<u>Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi</u>	200
	<u>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, peenleib, sepik</u>	40
	Energia: 773 kcal Süsivesikud: 109,0 g Valgud: 26,0 g Rasvad: 28,1 g	

(L) - laktoosivaba

