

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM/Luise 38
6. NÄDALA MENÜÜ

E 07.02.22	Hakklihakaste läätsedega	150
	sea-ja veisehakkliha, läätsed, tomatipasta, <u>köögikoor 15%(L)</u> , riisijahu, sibul, rapsiõli, maitseained	
	Keedetud makaron	150
	Peedi-pirnialat	100
	keedetud peet, pirn, rapsiõli, maitseained	
	Mahlajook, piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi	200
	<u>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, sepik</u>	40
	Energia: 748 kcal Süivesikud: 105,0 g Valgud: 29,0 g Rasvad: 26,3 g	
T 08.02.22	Hapukapsaborš, hapukoor	300/10
	sealiha, supikont, hapukapsas, peet, kartul, porgand, sibul, tomatipasta, <u>juurseller</u> , rapsiõli, <u>hapukoor 20%</u> , maitseained, maitseroheline	
	Kissell kuivatatud puuviljast, vahukoor	200/30
	must ploom, kuivatatud aprikoos, rosin, kartulitärklis, suhkur,	
	Puuvili	200
	<u>Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi</u>	200
	<u>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, sepik</u>	40
	Energia: 737 kcal Süivesikud: 111,0 g Valgud: 20,1 g Rasvad: 26,4 g	
K 09.02.22	Rassolnik, hapukoor	300/10
	sealiha, supikont, kartul, porgand, sibul, marineeritud kurk, <u>odrakruup</u> , rapsiõli, <u>hapukoor 20%</u> , maitseained,	
	Mannavaht piimaga	150/100
	õunamahl, manna, suhkur, <u>piim 2,5%</u>	
	Puuvili	200
	<u>Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi</u>	200
	<u>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, sepik</u>	40
	Energia: 732 kcal Süivesikud: 119,0 g Valgud: 25,1 g Rasvad: 21,5 g	

N 10.02.22	Kala-tomativormiroog	150
	<u>kalafilee</u> , tomat, sibul, <u>köögikoor 15% (L)</u> , rapsiõli, maisitärklis, till, maitseained	
	Kartulipüree	150
	kartul, <u>piim 2,5%</u> , <u>või</u> , maitseained	
	Porgandisalat	100
	porgand, rapsiõli, maitseained	
	<u>Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi</u>	200
	<u>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, sepik</u>	40
	Energia: 706 kcal	
	Süsivesikud: 102,0 g	
	Valgud: 28,2 g	
	Rasvad: 23,7 g	
R 11.02.22	Böfstrooganov	150
	veiseliha, <u>köögikoor 15%(L)</u> , riisijahu, tomatipasta, sibul, rapsiõli, maitseained	
	Keedetud tatar	150
	Kapsa-porgandisalat	100
	kapsas, porgand, rapsiõli, maitseained	
	Belgia šokolaadikook	80
	<u>nisujahu</u> , suhkur, kakaopulber, rapsiõli, <u>muna</u> , <u>vahukreem</u> , šokolaad 3%, <u>metsapähkel</u>	
	Puuvili	200
	<u>Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi</u>	200
	<u>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, sepik</u>	40
	Energia: 802 kcal	
	Süsivesikud: 96,0 g	
	Valgud: 27,3 g	
	Rasvad: 37,6 g	

(L) -laktoosivaba

