

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM/**Luise 38**

7. NÄDALA MENÜÜ

E 14.02.22	Kõrvitsa-oapada hakklihaga	150
	sea-ja veisehakkliha, kõrvits, valge uba tomatikastmes, sibul, maisitärklis, rapsiõli, maitseained, maitseroheline	
	Keedetud makaron	150
	Peedi-õunasalat	100
	keedetud peet, õun, rapsiõli, maitseained	
	Mahlajook, piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi	200
	Rukkileib, must vormileib, seemneleib, sepik	40
	Energia: 784 kcal Süsivesikud: 103,0 g Valgud: 38,2 g Rasvad: 27,6 g	
T 15.02.22	Strooganov kanalihast	150
	broileri kintsuliha, sibul, <u>köögikoor 15% (L)</u> , riisijahu, rapsiõli, maitseained, maitseroheline	
	Keedetud kartul	150
	Köögiviljasalat	100
	punane kapsas, porgand, kaalikas, rapsiõli, maitseained	
	Puuvili	200
	Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi	200
	Rukkileib, must vormileib, seemneleib, sepik	40
	Energia: 718 kcal Süsivesikud: 105,0 g Valgud: 26,0 g Rasvad: 24,2 g	
K 16.02.22	Azuu linnulihaga	150
	kalkuni kintsuliha, tomatipasta, marineeritud kurk, paprika, sibul, küüslauk, riisijahu, rapsiõli, maitseained, maitseroheline	
	Keedetud tatar	150
	Porgandi-redisesalat	100
	porgand, punane redis, rapsiõli, maitseained	
	Puuvili	200
	Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi	200
	Rukkileib, must vormileib, seemneleib, sepik	40
	Energia: 750 kcal Süsivesikud: 116,0 g Valgud: 29,4 g Rasvad: 21,7 g	

N 17.02.22	Kala-köögiviljavormiroog	150
	<u>kalafilee</u> , purustatud tomat, porgand, sibul, paprika, rapsiõli, maisitärklis, maitseained, till	
	Kartulipüree	150
	kartul, <u>piim 2,5%</u> , <u>või</u> , maitseained	
	Marineeritud kurgi salat	100
	marineeritud kurk, sibul, rapsiõli, maitseained	
	<u>Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi</u>	200
	<u>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, sepik</u>	40
	Energia: 718 kcal Süsivesikud: 104,0 g Valgud: 33,5 g Rasvad: 22,7 g	
R 18.02.22	Minestrone supp	300
	sea- ja veisehakkliha, <u>makaron</u> , kartul, porgand, hernes, sibul, tomatipasta, rapsiõli, maitseained, maitseroheline	
	Kohupiima-leivavaht, moos	130/30
	<u>kohupiim 0,1%</u> , <u>köögikoor 31%</u> , <u>piim 2,5%</u> , <u>riivleib</u> , suhkur, vanillisuhkur, õuna-aroniamoos	
	Puuvili	200
	<u>Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi</u>	200
	<u>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, sepik</u>	40
	Energia: 780 kcal Süsivesikud: 115,0 g Valgud: 25,8 g Rasvad: 28,0 g	

(L) - laktoosivaba

