

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM/Luise 38

8. NÄDALA MENÜÜ

E 21.02.22	Kartuli-frikadellisupp	270/30
	sea-ja veisehakkliha, <u>muna, kuivikupuru</u> , kartul, porgand, sibul, rapsiõli, <u>juurseller</u> , köögiviljapuljong, maitseained, maitseroheline	
	Kohupiima-banaanivaht moosiga	120/30
	<u>kohupiimapasta 3%</u> , <u>köögikoor 31%</u> , banaan, suhkur, vanillisuhkur, õuna-aroniamoos	
	Puuvili	200
	Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi	200
	Rukkileib, must vormileib, seemneleib, sepik	40
	Energia: 728 kcal Süsivesikud: 109,0 g Valgud: 26,7 g Rasvad: 23,5 g	
T 22.02.22	Hernesupp	300
	sealiha, suitsukont, hernes, <u>odrakruup</u> , porgand, sibul, rapsiõli	
	Mustikakissell vahukoorega	200/30
	mustikad, kartulitärklis, suhkur, vaniljesuhkur, <u>köögikoor 31%</u>	
	Puuvili	200
	Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi	200
	Rukkileib, must vormileib, seemneleib, sepik	40
	Energia: 773 kcal Süsivesikud: 118,0 g Valgud: 26,7 g Rasvad: 24,4 g	
K 23.02.22	Sealiha-hapukapsapada	150
	sealiha, hapukapsas, porgand, sibul, rapsiõli, maitseained	
	Keedetud kartul	150
	Peedialat	75
	keedetud peet, rapsiõli, maitseained	
	Õuna-vaniljepärg	100
	<u>nisujahu</u> , <u>margariin</u> , õun, pärm, suhkur, rosin, <u>muna</u> , <u>kakaopulber</u> , vanillipulber, maitseained	
	Puuvili	200
	Mahlajook, piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi	200
	Rukkileib, must vormileib, seemneleib, sepik	40
	Energia: 806 kcal Süsivesikud: 121,0 g Valgud: 29,0 g Rasvad: 25,8 g	

(L) - laktoosivaba