

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM

8. NÄDALA MENÜÜ

E 21.02.22	Kartuli-frikadellisupp	270/30
	sea-ja veisehakkliha, <u>muna</u> , <u>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
	<u>Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi</u>	200
	<u>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, peenleib, sepik</u>	40
	Energia: 728 kcal Süsivesikud: 109,0 g Valgud: 26,7 g Rasvad: 23,5 g	
	Köögiviljasupp sealihaga, hapukoor	300/10
	sealiha, supikont, kartul, porgand, hernes, paprika, sibul, rapsiõli, <u>hapukoor 20%</u> , maitseained, maitseroheline	
	Hapukapsasupp, hapukoor	300/10
	sealiha, supikont, hapukapsas, porgand, sibul, <u>odrakruup</u> , rapsiõli, <u>hapukoor 20%</u> , maitseained	
	Hartšo sealihaga, hapukoor	300/10
	sealiha, supikont, riis, sibul, tomatipasta, <u>hapukoor 20%</u>	
	Kartuli-tomatisupp läätsedega, hapukoor	300/10
	kartul, läätsed, porgand, sibul, küüslauk, purustatud tomat, rapsiõli, <u>hapukoor 20%</u> , maitseained	
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
	<u>Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi</u>	200
	<u>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, peenleib, sepik</u>	40
	Energia: 773 kcal Süsivesikud: 118,0 g Valgud: 26,7 g Rasvad: 24,4 g	
	Kana-kartuli-makaronisupp, hapukoor	300/10
	broilerikints, kartul, porgand, sibul, <u>juurseller</u> , <u>makaron</u> , rapsiõli, <u>hapukoor 20%</u> , maitseained, maitseroheline	
	Rassolnik, hapukoor	300/10
	sealiha, supikont, kartul, porgand, sibul, marineeritud kurk, <u>odrakruup</u> , rapsiõli, <u>hapukoor 20%</u> , maitseained, maitseroheline	
	Värskekapsasupp, hapukoor	300/10
	sealiha, supikont, kapsas, porgand, kartul, sibul, <u>hapukoor 20%</u> , rapsiõli, maitseained, maitseroheline	
	Kartuli-kruubusupp, hapukoor	300/10
	kartul, porgand, sibul, marineeritud kurk, <u>odrakruup</u> , rapsiõli, <u>hapukoor 20%</u> , maitseained, maitseroheline	

K 23.02.22 Sealiha-hapukapsapada	150
sealiha, hapukapsas, porgand, sibul, rapsiõli, maitseained	
Keedetud kartul, keedetud riis, keedetud tatar, ahjukaalikas	150
Hiina kapsas, keedetud peet, porgand, hernes, maitseroheline	100
Kastmevalik salatile	10
Õuna-vaniljepärg	100
<u>nisujahu</u> , <u>margariin</u> , õun, pärm, suhkur, rosin, <u>muna</u> , <u>kakaopulber</u> , vanillipulber, maitseained	
Puuvili	200
Tee sidruniga, piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi	200
<u>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, peenleib, sepik</u>	40
Energia: 806 kcal Süsivesikud: 121,0 g Valgud: 29,0 g Rasvad: 25,8 g	
Kanahautis porgandiga	150
broileri kintsuliha, porgand, porru, purustatud tomat, tomatipasta, maisitärklis, küüslauk, rapsiõli, maitseained	
Singi-koorekaste	150
keedusink, <u>köögikoor 15% (L)</u> , rapsiõli, sibul, riisijahu	
Hautatud porgand ja hernes koorekastmes	150
porgand, hernes, <u>köögikoor 15%(L)</u> , maisitärklis, rapsiõli,	
Köögivilja-läätseguljašš	150
kapsas, porgand, kaalikas, sibul, küüslauk, punased läätsed, purustatud tomat, maitseained, maitseroheline	

(L) - laktoosivaba