

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM/LUISE 38
35.-36. NÄDALA MENÜÜ

R 02.09.22	Värskekapsa-hakklisuppi nuudlitega, hapukoor	300/10
	sea-ja veisehakkliha, kapsas, porgand, kartul, <u>nuudlid</u> , sibul, <u>hapukoor 20%</u> , rapsiõli, maitseained, maitseroheline	
	Kamavaht, moos	120/30
	<u>maitsestatamata jogurt 2,5%</u> , <u>köögikoor 31%</u> , suhkur, vanillisuhkur, <u>kamajahu</u> , õuna-aroniamoos	
	Puuvili	200
	Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi	200
	<u>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, sepik</u>	40
	Energia: 772 kcal Süsivesikud: 108,0 g Valgud: 18,1 g Rasvad: 32,0 g	
E 05.09.22	Hakliha-koorekaste	150
	sea-ja veisehakkliha, <u>köögikoor 15% (L)</u> , riisijahu, sibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline	
	Keedetud makaron	150
	Peedialat	100
	keedetud peet, rapsiõli, maitseained	10
	Mahlajook, piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi	200
	<u>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, sepik</u>	40
	Energia: 727 kcal Süsivesikud: 98,0 g Valgud: 26,2 g Rasvad: 28,0 g	
T 06.09.22	Azuu linnulihaga	150
	kalkuni kintsuliha, tomatipasta, marineeritud kurk, paprika, sibul, küüslauk, riisijahu, rapsiõli, maitseained, maitseroheline	
	Keedetud kartul	150
	Kaalika-porgandisalat	100
	kaalikas, porgand, õunamahl, maitseained	10
	Puuvili	200
	Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi	200
	<u>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, sepik</u>	40
	Energia: 748 kcal Süsivesikud: 106,0 g Valgud: 31,0 g Rasvad: 2,7 g	

K 07.09.22	Värskkapsaborš, hapukoor	300/10
	sealiha, supikont, peet, kapsas, porgand, kartul, sibul, tomatipasta, rapsiõli, <u>hapukoor 20%</u> , maitseained, maitseroheline	
	Kohupiimakreem maasikakastmega	120/30
	<u>kohupiimapasta</u> , <u>rõõsk koor</u> , suhkur, vanillisuhkur, maasikas	
	Puuvili	200
	Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi	200
	<u>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, peenleib, sepik</u>	40
	Energia: 713 kcal Süsivesikud: 99,0 g Valgud: 31,0 g Rasvad: 23,8 g	
N 08.09.22	Majoneesiga üleküpsetatud kala	150
	<u>kalafilee</u> , <u>majonees (L)</u> , <u>köögikoor 15% (L)</u> , sibul, rapsiõli, maitseained, till	
	Kartulipüree	150
	kartul, <u>piim 2,5%</u> , <u>või</u>	
	Hiina kapsa-tomatisalat	100
	hiina kapsas, tomat, rapsiõli, maitseained	20
	Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi	200
	<u>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, sepik</u>	40
	Energia: 739 kcal Süsivesikud: 90,0 g Valgud: 32,0 g Rasvad: 30,9 g	
R 09.09.22	Kartuli-frikadellisupp	270/30
	sea-ja veisehakkliha, <u>muna</u> , <u>kuivikupuru</u> , kartul, porgand, sibul, rapsiõli, <u>juurseller</u> , köögiviljapuljong, maitseained, maitseroheline	
	Kirsikissell, vahukoor	200/30
	kirsid, kartulitärklis, suhkur, vanillisuhkur, <u>köögikoor 31%</u>	
	Puuvili	200
	Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi	200
	<u>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, sepik</u>	40
	Energia: 764 kcal Süsivesikud: 122,0 g Valgud: 16,1 g Rasvad: 26,9 g	

(L) - laktoosivaba

