

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM/LUISE 38

37. NÄDALA MENÜÜ

E 12.09.22	<b>Bolognese kaste</b>	150
	sea-ja veisehakkliha, sibul, porgand, paprika, purustatud tomat, ketšup, rapsiõli, maisitärklis, maitseained, maitseroheline	
	<b>Keedetud makaron</b>	150
	<b>Kapsa-peedisalat</b>	75
	kapsas, keedetud peet, rapsiõli, maitseained	
	<b>Mahlajook, piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi</b>	200
	<b><u>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, sepik</u></b>	40
	Energia: 759 kcal Süsivesikud: 109,0 g Valgud: 24,1 g Rasvad: 28,1 g	
T 13.09.22	<b>Kanakaste porgandi ja ubadega</b>	150
	broileri kintsuliha, porgand, aeduba, <u>köögikoor 15%(L)</u> , riisijahu, sibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline	
	<b>Keedetud kartul</b>	150
	<b>Hiina kapsa-tomatisalat</b>	75
	hiina kapsas, tomat, rapsiõli, maitseained	
	<b>Puuvili</b>	200
	<b><u>Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi</u></b>	200
	<b><u>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, sepik</u></b>	40
	Energia: 709 kcal Süsivesikud: 95,0 g Valgud: 27,1 g Rasvad: 27,4 g	
K 14.09.22	<b>Makaronid hakklihaga</b>	300
	sea-ja veisehakkliha, <u>makaron</u> , sibul, rapsiõli, maitseained	
	<b>Kapsa-porgandisalat</b>	75
	kapsas, porgand, rapsiõli, maitseained	
	<b>Puuvili</b>	200
	<b><u>Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi</u></b>	200
	<b><u>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, sepik</u></b>	40
	Energia: 758 kcal Süsivesikud: 113,0 g Valgud: 24,7 g Rasvad: 26,2 g	

N 15.09.22	<b>Kalkuni-köögiviljavorm</b>	150
	kalkuni kintsuliha, suvikõrvits, porgand, porrulauk, <u>juust</u> , <u>köögikoor 15% (L)</u> , <u>muna</u> , rapsiõli, maitseained, maitseroheline	
	<b>Keedetud riis</b>	150
	<b>Peedi-õunasalat majoneesikastmega</b>	75
	keedetud peet, õun, majoneesikaste, maitseained	
	<b><u>Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi</u></b>	200
	<b><u>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, peenleib, sepik</u></b>	40
	Energia: 725 kcal Süsivesikud: 96,0 g Valgud: 35,1 g Rasvad: 25,3 g	
R 16.09.22	<b>Kuldne kalasupp</b>	300
	<u>kalafilee</u> , kartul, suvikõrvits, tomat, sibul, porru, küüslauk, rapsiõli, maitseained, till	
	<b>Kissell kuivatatud puuviljast, vahukoor</b>	200/30
	must ploom, kuivatatud aprikoos, rosin, kartulitärklis, suhkur, <u>köögikoor 31%</u>	
	<b>Puuvili</b>	200
	<b><u>Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi</u></b>	200
	<b><u>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, peenleib, sepik</u></b>	40
	Energia: 762 kcal Süsivesikud: 107,0 g Valgud: 25,7 g Rasvad: 28,1 g	

**(L) - laktoosivaba**



