

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM/LUISE 38  
20. NÄDALA MENÜÜ

E 16.05.22	<b>Hakklhapada ubadega</b>	150
	sea-ja veisehakkliha, purustatud tomat, rapsiõli, sibul, paprika, punane uba, küüslauk, maisitärklis, maitseained	
	<b>Keedetud makaron</b>	150
	<b>Kapsa-porgandisalat</b>	75
	kapsas, porgand, rapsiõli, maitseained	
	<b>Mahlajook, piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi</b>	200
	<b><u>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, sepik</u></b>	40
	Energia: 763 kcal	
	Süsivesikud: 108,0 g	
	Valgud: 25,4 g	
	Rasvad: 28,7 g	
T 17.05.22	<b>Pajaroog kanalihast porgandi ja brokoliga</b>	150
	broileri kintsuliha, porgand, brokoli, sibul, paprika, rapsiõli, maitseained, maitseroheline	
	<b>Keedetud riis</b>	150
	<b>Peedi-pirnusalat</b>	75
	keedetud peet, pirn, 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: 712 kcal	
	Süsivesikud: 95,0 g	
	Valgud: 30,4 g	
	Rasvad: 27,0 g	
K 18.05.22	<b>Värskekapsaborš, hapukoor</b>	300/10
	sealiha, supikont, peet, kapsas, porgand, kartul, sibul, tomatipasta, rapsiõli, <u>hapukoor 20%</u> , maitseained,	
	<b>Magus riisipuder kisselliga</b>	130/150
	<b><u>piim 2,5%</u>, pudruriis, <u>või</u>, suhkur, kirsimahl, kartulitärklis</b>	
	<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: 766 kcal	
	Süsivesikud: 126,0 g	
	Valgud: 21,2 g	
	Rasvad: 23,3 g	

N 19.05.22	<b>Kalavorm köögiviljaga</b>	150
	<u>kalafilee</u> , porgand, suvikõrvits, porru, <u>köögikoor 15%</u> , <u>muna</u> , <u>juust</u> , rapsiõli, maitseained, till	
	<b>Kartulipüree</b>	150
	kartul, <u>piim 2,5%</u> , <u>või</u>	
	<b>Porgandisalat</b>	75
	porgand, õunamahl, suhkur	
	<b><u>Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi</u></b>	200
	<b><u>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, sepik</u></b>	40
	Energia: 695 kcal Süsivesikud: 101,0 g Valgud: 33,8 g Rasvad: 20,7 g	
R 20.05.22	<b>Seljanka, hapukoor</b>	300/10
	veiseliha, poolsuitsuvorst, keeduvorst, suitsuliha, kartul, marineeritud kurk, tomatipasta, sibul, rapsiõli, <u>hapukoor 20%</u> , maitseained, maitseroheline	
	<b>Virsikuvaht, piim</b>	150/100
	virsikukompott, <u>manna</u> , suhkur, <u>piim 2,5%</u>	
	<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: 747 kcal Süsivesikud: 106,0 g Valgud: 22,9 g Rasvad: 26,4 g	

**(L) - laktoosivaba**