

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM/LUISE 38

21. NÄDALA MENÜÜ

E 23.05.22	Hakkliha-köögiviljapajaroo	150
	sea-ja veisehakkliha, purustatud tomat, porgand, ketšup, porru, aeduba, maisitärklis, rapsiõli, maitseained	
	Keedetud riis	150
	Peedisalat	75
	keedetud peet, rapsiõli, maitseained	
	Mahlajook, piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi	200
	<u>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, sepik</u>	40
	Energia: 749 kcal	
	Süsivesikud: 103,0 g	
	Valgud: 29,5 g	
	Rasvad: 27,0 g	
T 24.05.22	Strooganov kanalihast	150
	broileri kintsuliha, sibul, <u>köögikoor 15% (L)</u> , riisijahu, rapsiõli, maitseained, maitseroheline	
	Keedetud kartul	150
	Kaalika-porgandisalat	75
	kaalikas, porgand, õunamahl, suhkur	
	Puuvili	200
	<u>Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi</u>	200
	<u>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, sepik</u>	40
	Energia: 714 kcal	
	Süsivesikud: 104,0 g	
	Valgud: 27,8 g	
	Rasvad: 24,1 g	
K 25.05.22	Magushapu sealiha	150
	sealiha, suvikõrvits, porru, porgand, purustatud tomat, tomatipasta, maisitärklis, rapsiõli, maitseained, maitseroheline	
	Keedetud makaron	150
	Porgandisalat	75
	porgand, õunamahl, suhkur	
	Puuvili	200
	<u>Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi</u>	200
	<u>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, sepik</u>	40
	Energia: 776 kcal	
	Süsivesikud: 111,0 g	
	Valgud: 28,4 g	
	Rasvad: 27,5 g	

N 26.05.22	Majoneesiga üleküpsetatud kala	150
	<u>kalafilee, majonees (L), köögikoor 15% (L), sibul, rapsiõli, maitseained, till</u>	
	Kartulipüree	150
	<u>kartul, piim 2,5%, või</u>	
	Marineeritud kurk	75
	Kastmevalik salatile	
	<u>Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi</u>	200
	<u>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, sepik</u>	40
	Energia: 724 kcal	
	Süsivesikud: 90,0 g	
	Valgud: 30,3 g	
	Rasvad: 29.8 g	
R 27.05.22	Rassolnik, hapukoor	300/10
	sealiha, supikont, kartul, porgand, sibul, marineeritud kurk, <u>odrakruup, rapsiõli, hapukoor 20%</u> , maitseained, maitseroheline	
	Kohupiima-banaanivaht moosiga	120/30
	<u>kohupiimapasta 3%, köögikoor 31%</u> , banaan, suhkur, vanillisuhkur, õuna-arooniamoos	
	Puuvili	200
	<u>Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi</u>	200
	<u>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, sepik</u>	40
	Energia: 763 kcal	
	Süsivesikud: 111,0 g	
	Valgud: 33,2 g	
	Rasvad: 24,7 g	

(L) - laktoosivaba