

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM/LUISE 38  
22. NÄDALA MENÜÜ

E 30.05.22	<b>Tomatine hakklihakaste</b>	150
	sea-ja veisehakkliha, tomatipasta, <u>köögikoor 15%(L)</u> , riisijahu, sibul, rapsiõli, maitseained	
	<b>Keedetud makaron</b>	150
	<b>Hiina kapsa-porgandisalat</b>	100
	hiina 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: 727 kcal	
	Süivesikud: 102,0 g	
	Valgud: 24,2 g	
	Rasvad: 26,9 g	
T 31.05.22	<b>Hautatud sealiha porgandiga koorekastmes</b>	150
	sealiha, porgand, sibul, <u>köögikoor 15%(L)</u> , riisijahu, rapsiõli, maitseained	
	<b>Keedetud kartul</b>	150
	<b>Kapsa-peedisalat</b>	100
	kapsas, keedetud peet, 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: 720 kcal	
	Süivesikud: 100,0 g	
	Valgud: 29,5 g	
	Rasvad: 26,6 g	
K 01.06.22	<b>Tomati-riisisupp hakklihaga, hapukoor</b>	300/10
	sea-ja veisehakkliha, riis, porgand, kartul, purustatud tomat, paprika, porru, rapsiõli, <u>hapukoor 20%</u> , maitseained, maitseroheline	
	<b>Marjakissell, vahukoor</b>	200/30
	marjasegu, suhkur, kartulitärklis, <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, sepik</u></b>	40
	Energia: 761 kcal	
	Süivesikud: 110,0 g	
	Valgud: 18,0 g	
	Rasvad: 31,4 g	

N 02.06.22	<b>Küpsetatud kala koore-munakastmes</b>	150
	<u>kalafilee, köögikoor 15% (L), muna, sibul, porgand, maisitärklis, rapsiõli, maitseained, till</u>	
	<b>Kartulipüree</b>	150
	kartul, <u>piim 2,5%, või</u> , maitseained	
	<b>Porgandisalat</b>	100
	porgand, õunamahl, suhkur	10
	<b><u>Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi</u></b>	200
	<b><u>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, sepik</u></b>	40
	Energia: 739 kcal	
	Süsivesikud: 108,0 g	
	Valgud: 31,3 g	
	Rasvad: 22,9 g	
R 03.06.22	<b>Kartuli-tomatisupp läätsedega, hapukoor</b>	300/10
	sealiha, supikont, kartul, läätsed, porgand, sibul, küüslauk, purustatud tomat, rapsiõli, <u>hapukoor 20%</u> , maitseained	
	<b>Puuviljatarretis, vahukoor</b>	130/20
	virsiku- ja kirsikompott, suhkur, želatiin, <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: 744 kcal	
	Süsivesikud: 110,0 g	
	Valgud: 20,3 g	
	Rasvad: 27,1 g	

**(L) -laktoosivaba**

