

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM/Luise 38
23. NÄDALA MENÜÜ

E 06.06.22	Hakklihapada valgete ubadega	150
	sea-ja veisehakkliha, valge uba tomatikastmes, porgand, sibul, küüslauk, tomatipasta, maisitärklis, rapsiõli, maitseained	
	Keedetud makaron, keedetud riis, keedetud kartul	150
	Kapsa-porgandisalat	100
	kapsas, porgand, rapsiõli, maitseained	
	Mahlajook, piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi	200
	Rukkileib, must vormileib, seemneleib, peenleib, sepik	40
	Energia: 751 kcal Süsivesikud: 109,0 g Valgud: 26,3 g Rasvad: 26,1 g	
T 07.06.22	Sealiha sinepikastmes	150
	sealiha, köögikoor 15%(L), sinep, riisijahu, sibul, rapsiõli	
	Keedetud kartul	150
	Hiina kapsa-porgandi-hernesalat	100
	hiina kapsas, porgand, hernes, rapsiõli, maitseained	
	Puuvili	200
	Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi	200
	Rukkileib, must vormileib, seemneleib, sepik	40
	Energia: 729 kcal Süsivesikud: 102,0 g Valgud: 29,6 g Rasvad: 25,4g	
K 08.06.22	Kana-köögiviljahautis	150
	kana kintsuliha, porgand, suvikõrvits, porrulauk, rapsiõli	
	Keedetud riis	150
	Marineeritud kurk	100
	Puuvili	200
	Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi	200
	Rukkileib, must vormileib, seemneleib, sepik	40
	Energia: 719 kcal Süsivesikud: 114,0 g Valgud: 28,2 g Rasvad: 21,9 g	

N 09.06.22	Kala-tomativormiroog	150
	<u>kalafilee, tomat, sibul, köögikoor 15% (L), rapsiõli, maisitärklis, till</u>	
	Kartulipüree	150
	kartul, piim 2,5%, või, maitseained	
	Peedi-pirnisalat	100
	keedetud peet, pirn, rapsiõli, maitseained	
	Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi	200
	Rukkileib, must vormileib, seemneleib, sepik	40
	Energia: 703 kcal	
	Süsivesikud: 90,1 g	
	Valgud: 29,0 g	
	Rasvad: 27,5 g	

R 10.06.22	Peedi-hakklisupp, hapukoor	300/10
	sea-ja veisehakkliha, kapsas, peet, porgand, kartul, sibul, rapsiõli, <u>hapukoor 20%</u> , maitseained, maitseroheline	
	Kirsikissell, vahukoor	200/30
	kirsid, kartulitärklis, suhkur, vanillisuhkur, <u>köögikoor 31%</u>	
	Puuvili	200
	Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi	200
	Rukkileib, must vormileib, seemneleib, sepik	40
	Energia: 756 kcal	
	Süsivesikud: 119,0 g	
	Valgud: 17,0 g	
	Rasvad: 27,1g	

(L) -laktoosivaba

