

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM/LUISE 38
38. NÄDALA MENÜÜ

E 19.09.22	Hakklihapada ubadega	150
	sea-ja veisehakkliha, purustatud tomat, rapsiõli, sibul, paprika, punane uba, küüslauk, maisitärklis, maitseained	
	Keedetud makaron	150
	Kapsa-porgandisalat	100
	kapsas, porgand, rapsiõli, maitseained	
	Mahlajook, piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi	200
	Rukkileib, must vormileib, seemneleib, sepik	40
	Energia: 763 kcal Süsivesikud: 108,0 g Valgud: 25,4 g Rasvad: 28,7 g	
T 20.09.22	Pajaroog kanalihast porgandi ja brokoliga	150
	broileri kintsuliha, porgand, brokoli, sibul, paprika, rapsiõli, maitseained, maitseroheline	
	Keedetud kartul	150
	Peedi-pirnisalat	100
	keedetud peet, pirn, rapsiõli, maitseained	10
	Puuvili	200
	Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi	200
	Rukkileib, must vormileib, seemneleib, sepik	40
	Energia: 700 kcal Süsivesikud: 97,0 g Valgud: 30,5 g Rasvad: 24,7 g	
K 21.09.22	Värskekapsasupp sealihaga, hapukoor	300/10
	sealiha, supikont, kapsas, porgand, kartul, sibul, rapsiõli, juurseller, hapukoor 20%, maitseained, maitseroheline	
	Magus riisipuder kisselliga	130/150
	piim 2,5%, pudruriis, või, suhkur, kirsimahl, kartulitärklis	
	Puuvili	200
	Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi	200
	Rukkileib, must vormileib, seemneleib, sepik	40
	Energia: 734 kcal Süsivesikud: 126,0 g Valgud: 19,2 g Rasvad: 21,0 g	

N 22.09.22	Kalavorm köögiviljaga	150
	<u>kalafilee</u> , porgand, suvikõrvits, porru, <u>köögikoor 15%(L)</u> , <u>muna</u> , <u>juust</u> , rapsiõli, maitseained, till	
	Keedetud riis	150
	Hiina kapsa-tomatisalat	100
	hiina kapsas, tomat, rapsiõli, maitseained	10
	Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi	200
	<u>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, sepik</u>	40
	Energia: 717 kcal Süsivesikud: 95,0 g Valgud: 33,3 g Rasvad: 26,0 g	
R 23.09.22	Seljanka, hapukoor	300/10
	veiseliha, poolsuitsuvorst, keeduvorst, suitsuliha, kartul, marineeritud kurk, tomatipasta, sibul, rapsiõli, <u>hapukoor 20%</u> , maitseained, maitseroheline	
	Virsikvaht, piim	150/100
	virsikukompott, <u>manna</u> , suhkur, <u>piim 2,5%</u>	
	Puuvili	200
	<u>Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi</u>	200
	<u>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, sepik</u>	40
	Energia: 747 kcal Süsivesikud: 108,0 g Valgud: 22,9 g Rasvad: 26,4 g	

(L) - laktoosivaba

