

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM/LUISE 38
39. NÄDALA MENÜÜ

E 26.09.22	Hakkliha-köogiviljapajaroog	150
	sea-ja veisehakkliha, purustatud tomat, porgand, ketšup, porru, aeduba, maisitärklis, rapsiõli, maitseained	
	Keedetud tatar	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 27.09.22	Strooganov kanalihast	150
	broileri kintsuliha, sibul, <u>köögikoor 15% (L)</u> , riisijahu, rapsiõli, maitseained, maitseroheline	
	Keedetud kartul	150
	Tomatisalat	75
	tomat, rapsiõli, maitseroheline, maitseained	
	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 28.09.22	Magushapu sealiha	150
	sealiha, suvikõrvits, porru, porgand, purustatud tomat, tomatipasta, maisitärklis, rapsiõli, maitseained, maitseroheline	
	Keedetud <u>makaron</u>	150
	Porgandisalat	100
	porgand, õunamahl, suhkur	10
	Puuvili	200
	<u>Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi</u>	200
	<u>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, sepik</u>	40
	Energia: 743 kcal	
	Süsivesikud: 106,0 g	
	Valgud: 27,3 g	
	Rasvad: 26,1 g	

N 29.09.22	Koorene lõhekaste porruga	150
	<u>lõhefilee</u> , porru, <u>köögikoor 15%(L)</u> , riisijahu, porgand, rapsiõli, maitseained, till	
	Keedetud riis	150
	Marineeritud kurk	75
	Kastmevalik salatile	
	<u>Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi</u>	200
	<u>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, sepik</u>	40
	Energia: 722 kcal	
	Süsivesikud: 90,0 g	
	Valgud: 27,0 g	
	Rasvad: 31,9 g	
R 30.09.22	Rassolnik, hapukoor	300/10
	sealiha, supikont, kartul, porgand, sibul, marineeritud kurk, <u>odrakruup</u> , rapsiõli, <u>hapukoor 20%</u> , maitseained, maitseroheline	
	Kohupiima-banaanivaht moosiga	120/30
	<u>kohupiimapasta 3%</u> , <u>köögikoor 31%</u> , banaan, suhkur, vanillisuhkur, aedmarjamoos	
	Puuvili	200
	<u>Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi</u>	200
	<u>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, sepik</u>	40
	Energia: 750 kcal	
	Süsivesikud: 110,0 g	
	Valgud: 31,3 g	
	Rasvad: 24,5 g	

(L) - laktoosivaba

