

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM
39. NÄDALA MENÜÜ

E 26.09.22	Hakkliha-köögiviljapajaroog	150
	sea-ja veisehakliha, purustatud tomat, porgand, ketšup, porru, aeduba, maisitärklis, rapsiõli, maitseained	
	Keedetud makaron, keedetud tatar	150
	Kapsas, porgand, keedetud peet, mais, maitseroheline	100
	Kastmevalik salatile	10
	Tee sidruniga, piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi	200
	<u>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, peenleib, sepik</u>	40
	Energia: 749 kcal Süsivesikud: 103,0 g Valgud: 29,5 g Rasvad: 27,0 g	
	Bulguri-hernehautis	300
	<u>bulgur</u> , hernes, sibul, küüslauk, paprika, rapsiõli, maitseained	
T 27.09.22	Strooganov kanalihast	150
	broileri kintsuliha, sibul, <u>köögikoor 15% (L)</u> , riisijahu, rapsiõli, maitseained, maitseroheline	
	Keedetud kartul, keedetud bulgur	150
	Punane kapsas, kaalikas, tomat, hernes, maitseroheline	100
	Kastmevalik salatile	10
	Puuvili	200
	Seemnesegu	20
	<u>Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi</u>	200
	<u>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, peenleib, sepik</u>	40
	Energia: 742 kcal Süsivesikud: 107,0 g Valgud: 27,3 g Rasvad: 26,4 g	
	Kuskuss köögiviljaga	300
	<u>kuskuss</u> , porgand, hernes, mais, sibul, paprika, rapsiõli	
K 28.09.22	Magushapu sealiha	150
	sealiha, suvikõrvits, porru, porgand, purustatud tomat, tomatipasta, maisitärklis, rapsiõli, maitseained, maitseroheline	
	Keedetud kartul, keedetud makaron	150
	Hiina kapsas, porgand, värske kurk, marineeritud kõrvits, maitseroheline	100
	Kastmevalik salatile	10
	Puuvili	200
	<u>Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi</u>	200
	<u>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, peenleib, sepik</u>	40
	Energia: 743 kcal Süsivesikud: 106,0 g Valgud: 27,3 g Rasvad: 26,1 g	
	Tatra-peedihautis	300
	tatar, peet, porgand, sibul, küüslauk, rapsiõli, maitseained	

N 29.09.22	Koorene lõhekaste porruga	150
	<u>lõhefilee</u> , porru, <u>köögikoor 15%(L)</u> , riisijahu, porgand, rapsiõli, maitseained, till	
	Keedetud kartul, keedetud riis	150
	Kapsas, keedetud peet, paprika, marineeritud kurk, maitseroheline	100
	Kastmevalik salatile	10
	Seemnesegu	20
	<u>Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi</u>	200
	<u>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, sepik</u>	40
	Energia: 736 kcal Süsivesikud: 90,0 g Valgud: 31,6 g Rasvad: 30,0 g	
	Köögiviljaraguu	300
	kartul, kaalikas, kapsas, sibul, porgand, rapsiõli, maitseained	
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, peenleib, sepik</u>	40
	Energia: 750 kcal Süsivesikud: 110,0 g Valgud: 31,3 g Rasvad: 24,5 g	
	Brokoli püreesupp, krutoonid	300/10
	brokol, kartul, porgand, sibul, <u>köögikoor 31%</u> , <u>sepik</u> , rapsiõli, maitseained	

(L) - laktoosivaba