

JAKOB WESTHOLMI GÜMNAASIUM/LUISE 38
45. NÄDALA MENÜÜ

E 07.11.22	Bolognese kaste	120	130
	sea-ja veisehakkliha, sibul, porgand, paprika, purustatud tomat, ketšup, rapsiõli, maisitärklis, maitseained, maitseroheline		
	Keedetud tatar	120	130
	Kapsa-peedisalat	50	75
	kapsas, keedetud peet, rapsiõli, maitseained		
	Mahlajook, piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi	100	150
	<u>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, sepik</u>	20	20
	Energia: 759 kcal Süsivesikud: 109,0 g Valgud: 24,1 g Rasvad: 28,1 g		
T 08.11.22	Kanakaste porgandi ja ubadega	120	130
	broileri kintsuliha, porgand, aeduba, <u>köögikoor 15%(L)</u> , riisijahu, sibul, rapsiõli, maitseained, maitseroheline		
	Keedetud kartul	120	130
	Hiina kapsa-paprikasalat	50	75
	hiina kapsas, paprika, rapsiõli, maitseained		
	Puuvili	100	100
	<u>Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi</u>	100	150
	<u>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, sepik</u>	20	20
	Energia: 709 kcal Süsivesikud: 95,0 g Valgud: 27,1 g Rasvad: 27,4 g		
K 09.11.22	Makaronid hakklihaga	220	250
	sea-ja veisehakkliha, <u>makaron</u> , sibul, rapsiõli, maitseained		
	Kapsa-porgandisalat	50	75
	kapsas, porgand, rapsiõli, maitseained		
	Puuvili	100	100
	<u>Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi</u>	100	150
	<u>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, sepik</u>	20	20
	Energia: 758 kcal Süsivesikud: 113,0 g Valgud: 24,7 g Rasvad: 26,2 g		

N 10.11.22	Kana-köögiviljavorm	120	130
	broileri kintsuliha, suvikõrvits, porgand, porrulauk, <u>juust</u> , <u>köögikoor 15% (L)</u> , <u>muna</u> , rapsiõli, maitseained, maitseroheline		
	Keedetud riis	120	130
	Peedi-õunasalat majoneesikastmega	50	75
	keedetud peet, õun, majoneesikaste, maitseained		
	<u>Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi</u>	100	150
	<u>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, peenleib, sepik</u>	20	20
	Energia: 718 kcal Süsivesikud: 95,0 g Valgud: 32,4 g Rasvad: 26,5 g		
R 11.11.22	Kuldne kalasupp, hapukoor	260	270
	<u>kalafilee</u> , kartul, suvikõrvits, tomat, sibul, porru, küüslauk, rapsiõli, <u>hapukoor 20%</u> , maitseained, till		
	Karamellkissell, moos	180	200
	<u>piim 2,5%</u> , suhkur, kartulitärklis, õuna-arooniamoos		
	Puuvili	100	100
	<u>Piim 2,5%, keefir 2,5%, vesi</u>	100	150
	<u>Rukkileib, must vormileib, seemneleib, peenleib, sepik</u>	20	20
	Energia: 762 kcal Süsivesikud: 107,0 g Valgud: 25,7 g Rasvad: 28,1 g		

(L) - laktoosivaba