

Esmaspäev, 01.11.2021		KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	ENERGIA
1. Ahjus küpsetatud kanafilee spinati-juustuga (L)	3,00€	150	25,03	9,53	2,89	203,1
2. Sealiha tomati-jalopenjo kastmes (G,L)	2,50€	150	10,84	11,99	5,38	177,9
3. Keedetud kartulid		100	1,91	0,1	16,81	77,7
4. Metsik riis		100	0,76	4,16	8,93	78,4
5. Kaste (G,L)		50	0,92	1,98	3,07	34,8
6. Värske salat		60	1,19	3,27	1,86	42,9
			40,64	31,02	38,94	614,79
Teisipäev, 02.11.2021		KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	ENERGIA
1. Seašnitsel (M,G)	3,00€	150	25,04	13,4	16,89	296,5
2. Kana kebab (G)	2,50€	150	13,25	8,7	3,66	150,2
3. Ahjukartulid		100	1,8	6,33	15,92	131,5
4. Sõmer riis / tatar		100	2,45	1,83	18,77	104
5. Kaste (G,L)		50	0,92	1,98	3,07	34,8
6. Värske salat		60	1,19	3,27	1,86	42,9
			44,64	35,5	60,17	759,91
Kolmapäev, 03.11.2021		KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	ENERGIA
1. Burgundia pada veiselihast (L)	3,00€	150	17,65	20,06	2,46	269
2. Hakklihapallid peekoniga (G,M)	2,50€	150	10,04	12,2	13,54	210,2
3. Keedetud kartulid		100	1,91	0,1	16,81	77,7
4. Keedetud makaronid (G)		100	3,83	2,81	25,24	145,3
5. Kaste (G,L)		50	0,92	1,98	3,07	34,8
6. Värske salat		60	1,19	3,27	1,86	42,9
			35,54	40,42	62,99	779,88
Neljapäev, 04.11.2021		KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	ENERGIA
1. Kanatasku singi-juustuga (G,L)	3,00€	150	13,58	6,25	5,5	136,4
2. Kodune kotlet (G,L,M)	2,50€	150	12,21	16,02	8,87	235,4
3. Kirju riis		100	1,9	2,5	22,23	122,2
4. Kartulipüree (L)		100	2,1	2,67	14,52	92,9
5. Kaste (G,L)		60	1,1	2,38	3,69	41,7
6. Värske salat		70	1,39	3,81	2,17	50,1
			32,28	33,63	56,98	678,77
Reede, 05.11.2021		KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	ENERGIA
1. Lõhe kartulil juustumütsiga (L,K)	3,00€	150	10,77	11,46	7,43	181,16
2. Hakkliha laevuke paprika-juustuga (G,L,M)	2,50€	150	12,21	16,02	8,87	235,42
3. Sõmer riis / tatar		70	1,72	1,28	13,14	72,8
4. Kaste (G,L)		60	1,1	2,38	3,69	41,7
5. Värske salat		50	0,99	2,72	1,55	35,8
			26,78	33,86	34,68	566,86
		Keskmine:	35,98	34,89	50,75	680,04

Menüüs võib esineda väikeseid kõrvalekaldeid, meist mitte sõltuvatest asjaoludest.

Täpsemat infot allergiat põhjustavate toiduainete kohta saab söökla peakokalt

G-gluteen, L-laktoos, M-muna, P-pähkel, S-seesam, SN-sinep, SR-seller, MP-maapähkel, K-kala, SO - soja