

Esmaspäev, 10.04.2023		KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	ENERGIA
1. Ahjulõhe (K)	3,50€	150	29,6	25,55	0,48	360,9
2. Sealiha mexicano kastmes (G,L)	2,50€	150	20,98	19,07	3,28	276,8
3. Sõmer riis		100	2,26	2,14	26,61	138,2
4. Kartulipüree (L)		100	2,1	2,65	14,52	92,8
5. Külma kaste (L)		60	1,75	1,02	5,67	39,9
6. Värske salat		70	1,39	3,81	2,17	50,1
			58,08	54,24	52,72	958,71
Teisipäev, 11.04.2023		KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	ENERGIA
1. Paneeritud kalkun (M,G)	3,50€	150	23,49	22,01	17,23	371,6
2. Kebab (M,L)	2,50€	150	26,27	9,11	1,83	199,9
3. Kirju riis		100	1,9	2,5	22,23	122,2
4. Keedetud kartulid		100	1,91	0,1	16,81	77,7
5. Soe kaste (G,L)		60	1,1	2,38	3,69	41,7
6. Värske salat		70	1,39	3,81	2,17	50,1
			56,06	39,91	63,96	863,23
Kolmapäev, 12.04.2023		KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	ENERGIA
1. Veiseliha kooseskastmes (L,G)	3,50€	150	11,53	12,39	4,68	181,7
2. Sea- ja kanahakkliha bitkii porgandi-juustuga(G,L,M,SO,SN)	2,50€	150	15,71	11,06	14,51	226,7
3. Ahjukartulid		100	1,8	6,33	15,92	131,5
4. Tatrapuder,sõmer		100	3,65	3,47	20,16	129,9
5. Soe kaste (G,L)		60	1,1	2,38	3,69	41,7
6. Värske salat		70	1,39	3,81	2,17	50,1
			35,17	39,44	61,14	761,65
Neljapäev, 13.04.2023		KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	ENERGIA
1. Kanafilee juustukattega (L)	3,50€	150	23	8,05	6,51	195,8
2. Pikkpoiss (M,L)	2,50€	150	6,14	3,54	12,6	109,8
3. Keedetud kartulid		100	1,91	0,1	16,81	77,7
4. Keedetud pasta (G)		100	3,79	2,8	21,58	130
5. Soe kaste (G,L)		60	1,1	2,38	3,69	41,7
6. Värske salat		70	1,39	3,81	2,17	50,1
			37,34	20,68	63,36	605,16
Reede, 14.04.2023		KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	ENERGIA
1. Hakkliahapallid mozzarellaga (L,SN,G)	3,50€	150	8,05	13,69	6,05	185,1
2. Kanaliha tikka masala kastmes (S,SO)	2,50€	150	22,15	4,92	5,9	160,8
3. Metsik riis, keedetud		100	0,76	4,16	8,93	78,4
4. Ahjukartulid		100	1,8	6,33	15,92	131,5
5. Soe kaste (G,L)		60	1,1	2,38	3,69	41,7
6. Värske salat		70	1,39	3,81	2,17	50,1
			35,24	35,29	42,66	647,62
Keskmine:			44,38	37,91	56,77	767,27

Menüüs võib esineda väikeseid kõrvalekaldeid, meist mitte sõltuvatest asjaoludest.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga - (pr)

Täpsemat infot allergiat põhjustavate toiduainete kohta saab söökla peakokalt. Menüüs, toidu nimetuse järel märgitud allergeen, on selles toidus:
G-gluteen, L-laktoos, M-muna, P-pähkel, S-seesam, SN-sinip, SR-seller, MP-maapähkel, K-kala, SO - soja