

Esmaspäev, 10.01.2022		KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	ENERGIA
1. Ahjulõhe (K)	3,00€	150	29,6	25,55	0,48	360,9
2. Kanafilee kookospiima kastmes (G)	2,50€	150	12,37	8,97	5,67	157,3
3. Kirju riis		100	1,9	2,5	22,23	122,2
4. Kartulid		100	1,91	0,1	16,81	77,7
5. Soe kaste (G,L)		50	0,92	1,98	3,07	34,8
6. Värske salat		70	1,39	3,81	2,17	50,1
			48,09	42,91	50,43	803
Teisipäev, 11.01.2022		KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	ENERGIA
1. Ahjus küpsetatud kanafilee	3,00€	150	25,03	9,53	2,89	203,1
2. Hakkliha kotlet (G,L,M)	2,50€	150	12,21	16,02	8,87	235,4
3. Sõmer riis		100	2,26	2,14	26,61	138,2
4. Kartulid		100	1,8	6,33	15,92	131,5
5. Soe kaste (G,L)		50	0,92	1,98	3,07	34,8
6. Värske salat		70	1,39	3,81	2,17	50,1
			43,59	39,81	59,54	793,08
Kolmapäev, 12.01.2022		KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	ENERGIA
1. Ahjusealiha juustuga (L)	3,00€	150	26,28	20,24	0,34	297,4
2. Kalkuniliha kapperi kastmes (G,L)	2,50€	150	13,17	11,11	4,68	176,5
3. Tatrapuder, sõmer		100	3,65	3,47	20,16	129,9
4. Keedetud makaronid (G)		100	3,83	2,81	25,24	145,3
5. Soe kaste (G,L)		50	0,92	1,98	3,07	34,8
6. Värske salat		70	1,39	3,81	2,17	50,1
			49,23	43,42	55,67	833,87
Neljapäev, 13.01.2022		KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	ENERGIA
1. Kooreklops veiselihast (G,L)	3,00€	150	17,88	19,25	4,18	269,5
2. Kanakotlet (G,L,M)	2,50€	150	23,55	15	16,35	303,1
3. Kartulid		100	1,91	0,1	16,81	77,7
4. Metsik riis, keedetud		100	0,76	4,16	8,93	78,4
5. Soe kaste (G,L)		50	0,92	1,98	3,07	34,8
6. Värske salat		70	1,39	3,81	2,17	50,1
			46,4	44,31	51,51	813,55
Reede, 14.01.2022		KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	ENERGIA
1. Kanarull juustuga (G,M,L)	3,00€	150	33,45	8,05	2,56	222,5
2. Chilli con Carne	2,50€	150	9,26	4,06	16,77	144,5
3. Sõmer riis		100	2,26	2,14	26,61	138,2
4. Kartulid		100	1,69	7,42	15,44	139,2
5. Soe kaste (G,L)		50	0,92	1,98	3,07	34,8
6. Värske salat		70	1,39	3,81	2,17	50,1
			48,97	27,45	66,62	729,25
Keskmine:			47,26	39,58	56,75	794,55

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