

<b>Esmaspäev, 10.10.2022</b>		<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>ENERGIA</b>
1. Paneeritud kalkun (M,G)	3,50€	150	23,49	22,01	17,23	371,6
2. Kanaliha paprikaga kastmes (G)	2,50€	150	13,67	2,57	7,04	108,8
3. Sõmer riis		80	1,81	1,71	21,29	110,6
4. Keedetud pasta (G)		80	3,14	3,78	17,89	121,4
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
			<b>44,42</b>	<b>35,86</b>	<b>68,69</b>	<b>797,2</b>
<b>Teisipäev, 11.10.2022</b>		<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>ENERGIA</b>
1. Sealiha juustukattega (L)	3,50€	150	23,92	9,92	2,55	200,8
2. Kotlet seahakklihast (G,L,M)	2,50€	150	25,5	30	10,08	424,9
3. Kirju riis		80	1,52	2	17,79	97,8
4. Keedetud kartulid		80	1,53	0,08	13,45	62,2
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
			<b>54,78</b>	<b>47,79</b>	<b>49,11</b>	<b>870,4</b>
<b>Kolmapäev, 12.10.2022</b>		<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>ENERGIA</b>
1. Paneeritud kanarinnafilee (G,M)	3,50€	150	25,96	18,68	16,86	349,3
2. Lasanje (L,G)	2,50€	150	8,62	11,41	16,98	211
3. Riis köögiviljadega		80	1,75	2,27	12,73	80,5
4. Soe kaste (G,L)		50	0,92	1,98	3,07	34,8
5. Värske salat		70	1,39	3,81	2,17	50,1
			<b>38,64</b>	<b>38,15</b>	<b>51,81</b>	<b>725,62</b>
<b>Neljapäev, 13.10.2022</b>		<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>ENERGIA</b>
1. Kooreklops veiselihast (G,L)	3,50€	150	17,88	19,25	4,18	269,5
2. Kana kotlet shampinjonidega(G,L,S)	2,50€	150	16,52	11,54	3,63	190
3. Keedetud kartulid		80	1,53	0,08	13,45	62,2
4. Metsik riis, keedetud		80	0,6	3,33	7,14	62,7
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
			<b>38,84</b>	<b>40</b>	<b>33,65</b>	<b>669,22</b>
<b>Reede, 14.10.2022</b>		<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>ENERGIA</b>
1. Požarski kotlet (G,L,M)	3,50€	150	25,22	18,44	10,1	316,3
2. Sealiha kapparite ja tomatiga kastmes (G,L)	2,50€	150	9,93	10,99	5,22	164,3
3. Ahjukartulid		80	1,44	5,07	12,74	105,2
4. Kartuli-kõrvitsapüree (L)		80	1,48	1,55	9,14	58
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
			<b>40,37</b>	<b>41,84</b>	<b>42,44</b>	<b>728,66</b>
		Keskmine:	<b>43,41</b>	<b>40,73</b>	<b>49,14</b>	<b>758,22</b>

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