

Esmaspäev, 11.04.2022		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. Hakklivorst juustuga (G,L,M)	2,50€	150	19,08	12,12	8,76	226,8
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)		50	0,92	1,98	3,07	34,8
6. Värske salat		70	1,39	3,81	2,17	50,1
			50,22	30,04	55,94	714,66
Teisipäev, 12.04.2022		KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	ENERGIA
1. Küpsetatud valge kalafilee porru-majoneesiga (G,L,M,K,SN)	3,00€	150	15,11	12,02	5,34	195,6
2. Kalkunikotlet(G,M)	2,50€	150	16,71	11,45	4,34	192,8
3. Keedetud pasta (G)		100	3,93	4,73	22,36	151,7
4. Riis köögiviljadega		100	1,9	2,81	13,36	88,7
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
			39,97	36,8	50,65	713,72
Kolmapäev, 13.04.2022		KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	ENERGIA
1. Bõfstroogonov veiseliha (G,L)	3,00€	150	11,06	13,04	5,39	188,7
2. Chilli con Carne	2,50€	150	9,26	4,06	16,77	144,5
3. Rõstitud kartulid		100	1,69	7,42	15,44	139,2
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
			25,08	34,47	51,77	635,69
Neljapäev, 14.04.2022		KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	ENERGIA
1. Sealiharull ploomidega (G,M,L)	3,00€	150	23,92	9,92	2,55	200,8
2. Kebab kanalihast (M,L)	2,50€	150	26,27	9,11	1,83	199,9
3. Sõmer riis		100	2,26	2,14	26,61	138,2
4. Keedetud 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
			56,66	27,06	53,04	701,46
		Keskmine:	34,39	25,67	42,28	553,11

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