

Esmaspäev, 11.10.2021		KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Paneeritud kanafilee seesamiseemnetega (G,M,S)	3,00€	150	28,68	15,17	9,45	297,4
2. Sealiha shampinjoni kastmes (G)	2,50€	150	20,56	17,62	3,56	262,7
3. Ahjukartulid		100	1,8	6,33	15,92	131,5
4. Metsik riis		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		60	1,19	3,27	1,86	42,9
			53,9	48,53	42,79	847,74
Teisipäev, 12.10.2021		KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Ahju sealiha shampinjoni-juustukattega (L)	3,00€	150	23,92	9,92	2,55	200,8
2. Kana kotlet singiga (G,L)	2,50€	150	25,28	5,52	15,89	220,2
3. Keedetud kartulid		100	1,91	0,1	16,81	77,7
4. Sömer tatar / kruubipuder (G)		100	2,73	5,04	18,51	133,9
5. Soe kaste (G,L)		50	0,92	1,98	3,07	34,8
6. Värske salat		60	1,19	3,27	1,86	42,9
			55,95	25,82	58,7	710,2
Kolmapäev, 13.10.2021		KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Bõfstroogonov veiselihast (G,L)	3,00€	150	11,06	13,04	5,39	188,7
2. Chilli con carne	2,50€	150	7,14	10,05	6,5	149,4
3. Praetud kartulid		100	1,8	6,33	15,92	131,5
4. Sömer riis		100	2,26	2,14	26,61	138,2
5. Värske salat		60	1,19	3,27	1,86	42,9
			23,44	34,83	56,28	650,74
Neljapäev, 14.10.2021		KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Aurutatud lõhe poola kastmes (G,L,M,K)	3,00€	150	13,55	7,36	4,27	141,5
2. Täidetud paprika hakklihaga (M)	2,50€	150	7,45	14,89	4,25	186,4
3. Kartulipüree (L)		100	2,1	2,67	14,52	92,9
4. Riisinuudlid		100	0,4	1,2	0,7	37,3
5. Soe kaste (G,L)		50	0,92	1,98	3,07	34,8
6. Värske salat		60	1,19	3,27	1,86	42,9
			25,61	31,37	28,67	871,5
Reede, 15.10.2021		KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	KCAL
1. Seašnitset (M,G)	3,00€	150	25,04	13,4	16,89	296,5
2. Kalkuniliha tomatikastmes (G)	2,50€	150	13,25	8,7	3,66	150,2
3. Keedetud kartulid		100	1,91	0,1	16,81	77,7
4. Sömer riis / tatar		100	2,45	1,83	18,77	104
5. Soe kaste (G,L)		50	0,92	1,98	3,07	34,8
6. Värske salat		60	1,19	3,27	1,86	42,9
			44,76	29,27	61,06	706,08
		Keskmine:	40,73	33,96	49,5	757,25

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

Kool

Peakokk