

Esmaspäev, 13.12.2021		KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	ENERGIA
1. Kūpsetatud kanafīlee (G,M)	3,00€	150	28,68	15,17	9,45	297,4
2. Sealiha shampinjonikastmes (G,L)	2,50€	150	20,56	17,62	3,56	262,7
3. Kirju riis		100	1,9	2,5	22,23	122,2
4. Kartulipūree (L)		100	2,1	2,67	14,52	92,9
5. Soe rōōsakoorekaste (G,L)		50	0,92	1,98	3,07	34,8
6. Vārske salat		70	1,39	3,81	2,17	50,1
			55,55	43,75	55	860,1
Teisipäev, 14.12.2021		KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	ENERGIA
1. Kanarullid (L)	3,00€	150	25,03	9,53	2,89	203,1
2. Hakkliha kebab (G,L,M)	2,50€	150	12,21	16,02	8,87	235,4
3. Tatrapuder, sōmer		100	3,65	3,47	20,16	129,9
4. Keedetud kartulid		100	1,91	0,1	16,81	77,7
5. Soe rōōsakoorekaste (G,L)		50	0,92	1,98	3,07	34,8
6. Vārske salat		70	1,39	3,81	2,17	50,1
			45,1	34,92	53,98	730,94
Kolmapäev, 15.12.2021		KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	ENERGIA
1. Kūpsetatud sealiha	3,00€	150	26,28	20,24	0,34	297,4
2. Kana-juustu pallid (L)	2,50€	150	23	8,05	6,51	195,8
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 rōōsakoorekaste (G,L)		50	0,92	1,98	3,07	34,8
6. Vārske salat		70	1,39	3,81	2,17	50,1
			54,14	44,58	36,94	787,98
Neljapäev, 16.12.2021		KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	ENERGIA
1. Burgundia pada veiselihast (L)	3,00€	150	17,65	20,06	2,46	269
2. Kalkuniliha-shampinjoni kotlet(G,L,M)	2,50€	150	12,34	10,53	3,44	162,7
3. Keedetud kartulid		100	1,91	0,1	16,81	77,7
4. Sōmer riis		100	2,26	2,14	26,61	138,2
5. Soe rōōsakoorekaste (G,L)		50	0,92	1,98	3,07	34,8
6. Vārske salat		70	1,39	3,81	2,17	50,1
			36,46	38,63	54,57	732,44
Reede, 17.12.2021		KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	ENERGIA
1. Rohelise kattedega kalafīlee (valge kala fīlee)(K)	3,00€	150	19,84	8,59	0,8	164,5
2. Pikkpoiss (M,L)	2,50€	150	6,14	3,55	12,6	109,9
3. Rōstitud kartulid		100	1,69	7,42	15,44	139,2
4. Sōmer riis / tatar		100	2,45	1,83	18,77	104
5. Soe rōōsakoorekaste (G,L)		50	0,92	1,98	3,07	34,8
6. Vārske salat		70	1,39	3,81	2,17	50,1
			32,44	27,17	52,86	602,43
		Keskmine:	44,74	37,81	50,67	742,78

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-sinap, SR-seller, MP-maapähkel, K-kala, SO - soja