

Esmaspäev, 13.03.2023		KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	ENERGIA
1. Paneeritud kanašnitsel (G,M)	3,50€	150	25,96	18,68	16,86	349,3
2. Pilaff kanalihaga	2,50€	150	8,29	8,09	24,9	211,3
3. Keedetud kartulid		100	1,91	0,1	16,81	77,7
4. Sõmer riis		100	2,26	2,14	26,61	138,2
5. Soe kaste (G,L)		60	1,1	2,38	3,69	41,7
6. Värske salat		70	1,39	3,81	2,17	50,1
			40,9	35,2	91,03	868,29
Teisipäev, 14.03.2023		KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	ENERGIA
1. Veiseliha koorekastmes (G,L)	3,50€	150	17,88	19,25	4,18	269,5
2. Kebab (M,L,G)	2,50€	150	26,27	9,11	1,83	199,9
3. Kirju riis		100	1,9	2,5	22,23	122,2
4. Kartulipüree (L)		100	2,1	2,65	14,52	92,8
5. Soe kaste (G,L)		60	1,1	2,38	3,69	41,7
6. Värske salat		70	1,39	3,81	2,17	50,1
			50,64	39,7	48,63	776,2
Kolmapäev, 15.03.2023		KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	ENERGIA
1. Kalkunifilee paprika-juustu kattega (L)	3,50€	150	26,16	14,4	0,85	244,6
2. Kana- ja seahakklihast kotlet paprikaga (G,M,L)	2,50€	150	25,28	5,51	15,89	220
3. Metsik riis, keedetud		100	0,76	4,16	8,93	78,4
4. Keedetud kartul köögiviljadega		100	2,09	0,18	19,91	91,9
5. Soe kaste (G,L)		60	1,1	2,38	3,69	41,7
6. Värske salat		70	1,39	3,81	2,17	50,1
			56,79	30,43	51,44	726,76
Neljapäev, 16.03.2023		KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	ENERGIA
1. Üleküpsetatud sealiha juustu-porrulaugu kattega (L)	3,50€	150	23,92	9,92	2,55	200,8
2. Kana-juustu pall (G,M,L)	2,50€	150	26,59	8,57	6,34	214,7
3. Keedetud pasta (G)		100	3,93	4,73	22,36	151,7
4. Kirju riis		100	1,9	2,5	22,23	122,2
5. Soe kaste (G,L)		60	1,1	2,38	3,69	41,7
6. Värske salat		70	1,39	3,81	2,17	50,1
			58,83	31,9	59,34	781,18
Reede, 17.03.2023		KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	ENERGIA
1. Ahjus küpsetatud lõhe (K)	3,50€	150	29,6	25,55	0,48	360,9
2. Seahakklihast kotlet singiga (G,L,M,SO,SN)	2,50€	150	25,5	30	10,08	424,9
3. Sõmer riis		100	2,26	2,14	26,61	138,2
4. Ahjukartulid		100	1,8	6,33	15,92	131,5
5. Soe kaste (G,L)		60	1,1	2,38	3,69	41,7
6. Värske salat		70	1,39	3,81	2,17	50,1
			61,65	70,2	58,95	1147,34
Keskmine:			53,76	41,49	61,88	859,95

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. Menüüs, toidu nimetuse järel märgitud allergeen, on selles toidus:
G-gluteen, L-laktoos, M-muna, P-pähkel, S-seesam, SN-sinap, SR-seller, MP-maapähkel, K-kala, SO - soja