

Esmaspäev, 13.09.2021		KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	ENERGIA
1. Veiseliha sinepikastmes (G,SN)	3,00€	150	14,17	16,26	8,48	244,1
2. Paneeritud kalkun (G,M)	2,50€	150	25,96	18,68	16,86	349,3
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		60	1,19	3,27	1,86	42,9
			46,4	42,43	73,69	887
Teisipäev, 14.09.2021		KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	ENERGIA
1. Täidetud sealiharull sibulaga (L,SN)	3,00€	150	15,66	17,71	3,16	241,9
2. Kanakotlet (G,L)	2,50€	150	23,55	15	16,35	303,1
3. Ahjukartulid		100	1,8	6,33	15,92	131,5
4. Sõmer tatar		100	2,73	5,04	18,51	133,9
5. Soe Kaste (G,L)		60	1,1	2,38	3,69	41,7
6. Värske salat		60	1,19	3,27	1,86	42,9
			46,03	49,72	59,5	895,07
Kolmapäev, 15.09.2021		KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	ENERGIA
1. Täidetud kanarull juustu-shampinjoniga (G,M,L)	3,00€	150	22,14	9,25	8,9	213,3
2. Chilli con Carne	2,50€	150	4,48	5,87	8,51	107,8
3. Kartulipüree (L)		100	2,1	2,67	14,52	92,9
4. Sõmer riis		100	2,26	2,14	26,61	138,2
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
			33,08	25,17	63,48	629,95
Neljapäev, 16.09.2021		KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	ENERGIA
1. Kooreklops veiselihas (G,L)	3,00€	150	17,88	19,25	4,18	269,5
2. Kodune kotlet (G,M,L)	2,50€	150	12,21	16,02	8,87	235,4
3. Keedetud kartulid		100	1,91	0,1	16,81	77,7
4. Keedetud pasta (G)		100	3,83	2,81	25,24	145,3
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
			37,93	43,43	60,04	805,62
Reede, 17.09.2021		KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	ENERGIA
1. Ahjusealiha mädarõikaga	3,00€	150	26,28	20,24	0,34	297,4
2. Paneeritud kanafilee seesamiseemnetega (G,M,S)	2,50€	150	28,68	15,17	9,45	297,4
3. Ahjukartulid		100	1,8	6,33	15,92	131,5
4. Riis köögiviljadega		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
			61,59	52,02	49,16	937,86
Keskmine:			45,01	42,56	61,17	831,1

Täpsemat infot allergiat põhjustavate toiduainete kohta saab söökla peakokalt
seesam, SN-sinip, SR-seller, MP-maapähkel, K-kala, SO - soia

G-gluteen, L-laktoos, M-muna, P-pähkel, S-