

Esmaspäev, 14.11.2022		KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	ENERGIA
1. Praetud kanašnitsel (G,M)	3,50€	150	25,96	18,68	16,86	349,3
2. Sealiha mexicano kastmes (G)	2,50€	150	20,98	19,07	3,28	276,8
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
			53,41	45,79	68,79	926,86
Teisipäev, 15.11.2022		KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	ENERGIA
1. Burgundia pada veiselihast (L)	3,50€	150	17,65	20,06	2,46	269
2. Täidetud paprika hakklihaga (M,L)	2,50€	150	6,92	8,06	9,5	142,2
3. Metsik riis, keedetud		100	0,76	4,16	8,93	78,4
4. Kartulipüree (L)		100	2,1	2,65	14,52	92,8
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
			29,73	40,72	40,65	667,26
Kolmapäev, 16.11.2022		KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	ENERGIA
1. Kalkunifilee shampinjoni ja juustu kattega (G,L,M)	3,50€	150	24,25	9,51	10,48	230,9
2. Lasanje (L,G)	2,50€	150	8,62	11,41	16,98	211
3. Kirju riis		100	1,9	2,5	22,23	122,2
4. Soe kaste (G,L)		50	0,92	1,98	3,07	34,8
5. Värske salat		70	1,39	3,81	2,17	50,1
			37,07	29,21	54,95	648,97
Neljapäev, 17.11.2022		KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	ENERGIA
1. Hakkliha burger (G,L,M)	3,50€	150	15,71	11,06	14,51	226,7
2. Kebab (M,L)	2,50€	150	26,27	9,11	1,83	199,9
3. Keedetud pasta (G)		100	3,93	4,73	22,36	151,7
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
			50,12	30,79	60,75	740,91
Reede, 18.11.2022		KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	ENERGIA
1. Pannišašlõkk	3,50€	150	23,92	9,92	2,55	200,8
2. Kanakotlet (G,M,L)	2,50€	150	25,28	5,51	15,89	220
3. Kuskuss		100	1,72	1,99	16,26	92,3
4. Ahjukartulid		100	1,8	6,33	15,92	131,5
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
			55,04	29,54	55,88	729,42
Keskmine:			45,07	35,21	56,2	742,68

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