

<b>Esmaspäev, 15.11.2021</b>		<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>ENERGIA</b>
1. Seašnitsel (M,G)	3,00€	150	25,04	13,4	16,89	296,5
2. Kalkuniliha jalopeno kastmes (G,L)	2,50€	150	13,25	8,7	3,66	150,2
3. Kartulipüree (L)		100	2,1	2,67	14,52	92,9
4. Sõmer 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
			<b>44,95</b>	<b>31,84</b>	<b>58,77</b>	<b>721,31</b>
<b>Teisipäev, 16.11.2021</b>		<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>ENERGIA</b>
1. Kanafilee juustukattega (L)	3,00€	150	23	8,05	6,51	195,8
2. Täidetud paprika hakklihaga (M,L)	2,50€	150	6,92	8,06	9,5	142,2
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)		50	0,92	1,98	3,07	34,8
6. Värske salat		70	1,39	3,81	2,17	50,1
			<b>36,28</b>	<b>30,37</b>	<b>63,78</b>	<b>692,67</b>
<b>Kolmapäev, 17.11.2021</b>		<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>ENERGIA</b>
1. Kooreklops veiselihast (G,L)	3,00€	150	17,88	19,25	4,18	269,5
2. Kanaliha Tom Kha kastmes (G,L)	2,50€	150	12,38	11,74	10,01	201
3. Keedetud kartulid		100	1,91	0,1	16,81	77,7
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
			<b>36,56</b>	<b>39,79</b>	<b>59,1</b>	<b>762,2</b>
<b>Neljapäev, 18.11.2021</b>		<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>ENERGIA</b>
1. Hakklihapallid mozzarella-pestoga (G,L,M,P)	3,00€	150	10,04	12,2	13,54	210,2
2. Kanakotlet (G,L,M)	2,50€	150	23,55	15	16,35	303,1
3. Keedetud makaronid (G,L)		100	3,83	2,81	25,24	145,3
4. Keedetud kartulid		100	1,91	0,1	16,81	77,7
5. Soe kaste (G,L)		60	1,1	2,38	3,69	41,7
6. Värske salat		50	0,99	2,72	1,55	35,8
			<b>41,42</b>	<b>35,21</b>	<b>77,18</b>	<b>813,77</b>
<b>Reede, 19.11.2021</b>		<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>ENERGIA</b>
1. Ahjusealiha hautatud hapukapsaga (SN)	3,00€	150	15,12	14,55	4,58	216
2. Hakkliha vorst juustuga (G,L,M)	2,50€	150	12,21	16,02	8,87	235,4
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		50	0,99	2,72	1,55	35,8
			<b>33,47</b>	<b>44,14</b>	<b>61,22</b>	<b>798,71</b>
		Keskmine:	<b>38,54</b>	<b>36,27</b>	<b>64,01</b>	<b>757,73</b>

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