

Esmaspäev, 16.01.2023		KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	ENERGIA
1. Paneeritud kalkun (M,G)	3,50€	150	23,49	22,01	17,23	371,6
2. Sealiha mexicano kastmes (G,L)	2,50€	150	20,98	19,07	3,28	276,8
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)		60	1,1	2,38	3,69	41,7
6. Värske salat		70	1,39	3,81	2,17	50,1
			49,82	54,08	49,81	911,41
Teisipäev, 17.01.2023		KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	ENERGIA
1. Kanafilee juustukattega (L)	3,50€	150	23	8,05	6,51	195,8
2. Sea- ja kanahakklihast vorst juustuga (G,L,M)	2,50€	150	24,25	9,51	10,48	230,9
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)		60	1,1	2,38	3,69	41,7
6. Värske salat		70	1,39	3,81	2,17	50,1
			53,91	25,99	66,27	734,44
Kolmapäev, 18.01.2023		KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	ENERGIA
1. Veiseliha porganditega tomatises kastmes (G,L)	3,50€	150	8,61	9,27	5,5	144
2. Seahakklihast pall riisiga (G,L,M)	2,50€	150	25,5	30	10,08	424,9
3. Keedetud pasta (G)		100	3,93	4,73	22,36	151,7
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
			42,33	56,51	59,72	943,94
Neljapäev, 19.01.2023		KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	ENERGIA
1. Ahjus küpsetatud kalkunifilee spinati-juustuga (L)	3,50€	150	25,03	9,53	2,89	203,1
2. Kanahakkliha bitkii tomati - juustuga(G,L,M)	2,50€	150	15,71	11,06	14,51	226,7
3. Kirju riis		100	1,9	2,5	22,23	122,2
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		70	1,39	3,81	2,17	50,1
			47,03	29,38	62,31	721,52
Reede, 20.01.2023		KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	ENERGIA
1. Seašnitsel (M,G)	3,50€	150	25,04	13,4	16,89	296,5
2. Seahakklihast kotlet singiga (G,L,M,SO,SN)	2,50€	150	12,21	16,02	8,87	235,3
3. Tatrapuder,sõmer		100	3,65	3,47	20,16	129,9
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
			45,18	45,4	67,7	885,06
Keskmine:			47,65	42,27	61,16	839,27

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