

Esmaspäev, 17.04.2023		KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	ENERGIA
1. Sealiha juustukattega (L)	3,50€	150	23,92	9,92	2,55	200,8
2. Kanaliha vürtsi ja kookospiimaga kastmes (S,SO,G)	2,50€	150	22,15	4,92	5,9	160,8
3. Sõmer riis		100	2,26	2,14	26,61	138,2
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
			52,92	25,81	55,44	684,37
Teisipäev, 18.04.2023		KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	ENERGIA
1. Kooreklops veiselihast (G,L)	3,50€	150	17,88	19,25	4,18	269,5
2. Kodune kotlet (G,L,M)	2,50€	150	12,21	16,02	8,87	235,3
3. Keedetud pasta (G)		100	3,79	2,8	21,58	130
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
			38,28	44,36	57,3	804,38
Kolmapäev, 19.04.2023		KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	ENERGIA
1. Praetud kanašnitsel (G,m)	3,50€	150	25,96	18,68	16,86	349,3
2. Kanahakklihast kotlet spinatiga (M,L,G)	2,50€	150	24,54	12,01	10,66	256
3. Metsik riis, keedetud		100	0,76	4,16	8,93	78,4
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
			55,54	47,37	58,23	906,97
Neljapäev, 20.04.2023		KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	ENERGIA
1. Ahjuforell juustuga (L)	3,50€	150	40,58	33,7	3,87	495,6
2. Hakklihapall riisiga (L,G,M)	2,50€	150	8,05	13,69	6,05	185,1
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
			54,92	56,18	54,82	972,42
Reede, 21.04.2023		KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	ENERGIA
1. Požarski kotlet (G,L,m)	3,50€	150	25,22	18,44	10,1	316,3
2. Sealiha tomatises kastmes porgandiga (G,L)	2,50€	150	9,93	10,99	5,22	164,3
3. Tatrapuder, sõmer		100	3,65	3,47	20,16	129,9
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
			43,19	39,2	58,15	780,02
Keskmine:			48,97	42,58	56,79	829,63

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