

Esmaspäev, 17.10.2022		KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	ENERGIA
1. Kanafilee paprika - juustukattega (L)	3,50€	150	23	8,05	6,51	195,8
2. Kotlet hakklihast (G,L,M)	2,50€	150	25,5	30	10,08	424,9
3. Sõmer riis		80	1,81	1,71	21,29	110,6
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
			54,52	45,66	59,93	893,84
Teisipäev, 18.10.2022		KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	ENERGIA
1. Ahjusealiha juustukattega (L)	3,50€	150	26,28	20,24	0,34	297,4
2. Kanahakkliha paprikaga (G,L)	2,50€	150	10,41	7,25	11,51	157,3
3. Kirju riis		80	1,52	2	17,79	97,8
4. Röstitud kartulid		100	1,69	7,42	15,44	139,2
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
			42,21	42,71	50,32	776,51
Kolmapäev, 19.10.2022		KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	ENERGIA
1. Klops veiselihast (G,L)	3,50€	150	17,88	19,25	4,18	269,5
2. Kanaliha plov (L)	2,50€	250	25,11	11,48	9,84	250
3. Keedetud kartulid		100	1,91	0,1	16,81	77,7
4. Odrakruubipuder, sõmer (G)		80	1,9	5,34	15,59	121,3
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
			49,11	41,96	51,66	803,45
Neljapäev, 20.10.2022		KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	ENERGIA
1. Küpsetatud kanapoolkoivad (2tk)	3,50€	150	25,83	12,38	0,92	224,8
2. Hakkliha kebab (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. Metsik riis, keedetud		100	0,76	4,16	8,93	78,4
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
			58,32	57,06	47,54	964,64
Reede, 21.10.2022		KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	ENERGIA
1. Pannišašlökk	3,50€	150	26,28	20,24	0,34	297,4
2. Kanamaks köögiviljadega (G,L)	2,50€	150	9,19	12,04	6,96	178,2
3. Tatrapuder, sõmer		80	2,92	2,78	16,13	103,9
4. Ahjukartulid		80	1,44	5,07	12,74	105,2
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
			42,13	45,91	41,42	769,55
Keskmine:			49,26	46,66	50,17	841,6

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 - soia