

<b>Esmaspäev, 18.10.2021</b>		<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>ENERGIA</b>
1. Hakkliahapallid pesto-juustuga (L)	3,00€	150	8,05	13,69	6,05	185,1
2. Kanaliha itaaliapäraselt (G)	2,50€	150	13,67	2,57	7,04	108,8
3. Sõmer riis		100	2,26	2,14	26,61	138,2
4. Kartulipüree (L)		100	2,1	2,67	14,52	92,9
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>28,57</b>	<b>27,25</b>	<b>60,07</b>	<b>616,81</b>
<b>Teisipäev, 19.10.2021</b>		<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>ENERGIA</b>
1. Kanafilee peekoniga (L)	3,00€	150	13,58	6,25	5,5	136,4
2. Hakkliha kebab (G,L,M)	2,50€	150	12,21	16,02	8,87	235,4
3. Keedetud makaronid		100	3,83	2,81	25,24	145,29
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
			<b>33,91</b>	<b>37,6</b>	<b>61,40</b>	<b>740,45</b>
<b>Kolmapäev, 20.10.2021</b>		<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>ENERGIA</b>
1. Ahjusealiha sinepi-juustuga (L)	3,00€	150	23,92	9,92	2,55	200,8
2. Kanapallid juustuga (L)	2,50€	150	23	8,05	6,51	195,8
3. Keedetud kartulid		100	1,91	0,1	16,81	77,7
4. Tatrapuder, sõmer		100	3,65	3,47	20,16	129,9
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>54,97</b>	<b>27,73</b>	<b>51,89</b>	<b>696,01</b>
<b>Neljapäev, 21.10.2021</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. Pikkpoiss (M,G)	2,50€	150	6,14	3,55	12,6	109,9
3. Ahjukartulid		100	1,8	6,33	15,92	131,5
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>30,21</b>	<b>37,83</b>	<b>60,81</b>	<b>724,97</b>
<b>Reede, 22.10.2021</b>		<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>ENERGIA</b>
1. Kala punases marinaadis (G,K)	3,00€	150	12,9	10,43	6,05	174,6
2. Kalkuniliha seenekastmes (G,L)	2,50€	150	12,34	10,53	3,44	162,7
3. Metsik riis		100	0,76	4,16	8,93	78,4
4. Röstitud kartulid		100	1,69	7,42	15,44	139,2
5. Värske salat		70	1,39	3,81	2,17	50,1
			<b>29,08</b>	<b>36,35</b>	<b>36,03</b>	<b>604,98</b>
			<b>Keskmine:</b>	<b>35,35</b>	<b>33,35</b>	<b>54,04</b>
						<b>676,64</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-sinep, SR-seller, MP-maapähkel, K-kala, SO – soja  
Kool Peakokk