

Esmaspäev, 02.05.2022		KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	ENERGIA
1. Loomaliha, seente ja tomatitega kastmes (G,L)	3,00€	150	10,57	9,13	5,9	152,4
2. Kanaliha kookspiimaga kastmes (S)	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	2,67	14,52	92,9
5. Värske salat		70	1,39	3,81	2,17	50,1
			38,47	22,66	55,11	594,45
Teisipäev, 03.05.2022		KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	ENERGIA
1. Kanafilee juustukattega (L)	3,00€	150	23	8,05	6,51	195,8
2. Kebab hakklihast (M,L)	2,50€	150	26,27	9,11	1,83	199,9
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)		50	0,92	1,98	3,07	34,8
6. Värske salat		70	1,39	3,81	2,17	50,1
			55,38	25,56	52,62	680,54
Kolmapäev, 04.05.2022		KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	ENERGIA
1. Požarski kotlet kanast (G,M,L)	3,00€	150	26,59	8,57	6,34	214,7
2. Praetud hakklihast taigas (G,L)	2,50€	150	10,04	12,2	13,54	210,2
3. Metsik riis, keedetud		100	0,76	4,16	8,93	78,4
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
			41,39	38,14	49,49	727,34
Neljapäev, 05.05.2022		KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	ENERGIA
1. Seašnitsel (M,G)	3,00€	150	25,04	13,4	16,89	296,5
2. Kanahakklihast pall juustuga (G,M,L)	2,50€	150	26,59	8,57	6,34	214,7
3. Keedetud pasta (G)		100	3,93	4,73	22,36	151,7
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
			59,77	32,59	67,64	825,45
Reede, 06.05.2022		KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	ENERGIA
1. Üleküpsetatud kalafilee juustuga(G,L,K)	3,00€	150	15,11	12,02	5,34	195,6
2. Sealiha paprikaga kastmes (L,G)	2,50€	150	13,23	17,35	3,99	232
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)		50	0,92	1,98	3,07	34,8
6. Värske salat		70	1,39	3,81	2,17	50,1
			33,21	45,65	39,43	722,39
Keskmine:			45,64	32,92	52,86	710,03

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