

Esmaspäev, 20.09.2021		KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	ENERGIA	
1. Ahjusealiha shampinjoni-juusutga (L)	3,00€	150	26,28	20,24	0,34	297,4	
2. Kanaliha paprika kastmes	2,50€	150	26,89	12,56	4,85	247	
3. Tatrapuder, sõmer		100	3,65	3,47	20,16	129,9	
4. Keedetud spagetid, täistera (G)		100	4,16	2,92	23,61	141	
5. Soe röösaakoorekaste (G,L)		70	1,28	2,77	4,3	48,7	
6. Värske salat		60	1,19	3,27	1,86	42,9	
			63,45	45,23	55,13	906,82	
Teisipäev, 21.09.2021		KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	ENERGIA	
1. Ahjus küpsetatud kanafilee spinati-juustuga (L)	3,00€	150	22,9	5,32	2,86	155,1	
2. Täidetud paprika hakklihaga (G,L,M)	2,50€	150	19,08	12,12	8,76	226,8	
3. Kartulipüree (L)		100	2,1	2,67	14,52	92,9	
4. Sõmer riis		100	2,26	2,14	26,61	138,2	
5. Soe röösaakoorekaste (G,L)		50	0,92	1,98	3,07	34,8	
6. Värske salat		60	1,19	3,27	1,86	42,9	
			48,45	27,48	57,68	690,74	
Kolmapäev, 22.09.2021		KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	ENERGIA	
1. Ahjulõhe kartuliga (K)	3,00€	150	29,6	25,55	0,48	360,9	
2. Sealiha roheline hernega kastmes (G,L)	2,50€	150	13,92	14,87	13,53	250,8	
3. Ahjukartulid		100	1,8	6,33	15,92	131,5	
4. Kuskuss		100	1,72	1,99	16,26	92,3	
5. Soe röösaakoorekaste (G,L)		50	0,92	1,98	3,07	34,8	
6. Värske salat		60	1,19	3,27	1,86	42,9	
			49,15	53,98	51,13	913,15	
Neljapäev, 23.09.2021		KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	ENERGIA	
1. Bõfstroogonov veiselihast (G,L)	3,00€	150	11,06	13,04	5,39	188,7	
2. Kanapallid juustuga (G,L)	2,50€	150	23	8,05	6,51	195,8	
3. Keedetud kartulid		100	1,91	0,1	16,81	77,7	
4. Kirju riis		100	1,9	2,5	22,23	122,2	
5. Soe röösaakoorekaste (G,L)		60	1,1	2,38	3,69	41,7	
6. Värske salat		60	1,19	3,27	1,86	42,9	
			40,16	29,34	56,48	669,12	
Reede, 24.09.2021		KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	ENERGIA	
1. Hakkbeefsteak munaga (G,L,M)	3,00€	150	25,5	30	10,08	424,9	
2. Kalkun kappari kastmes (G,L)	2,50€	150	14,08	7,74	3,94	145,8	
3. Keedetud kartul köögiviljadega		100	2,09	0,18	19,91	91,9	
4. Sõmer tatar / kruubipuder (G)		100	2,73	5,04	18,51	133,9	
5. Soe röösaakoorekaste (G,L)		60	1,1	2,38	3,69	41,7	
6. Värske salat		60	1,19	3,27	1,86	42,9	
			46,69	48,59	57,99	881,11	
			Keskmine:	49,58	40,93	55,68	812,19

Täpsemat infot allergiat põhjustavate toiduainete kohta saab söökla peakokalt seesam, SN-sinip, SR-seller, MP-maapähkel, K-kala, SO - soia

G-gluteen, L-laktoos, M-muna, P-pähkel, S-