

| Esmaspäev, 21.03.2022 | | KOGUS, g | VALGUD | RASVAD | SÜSIVESIKUD | ENERGIA |
|--|-------|-----------------|---------------|---------------|--------------------|----------------|
| 1. Paneeritud kanašnitsel (G,M) | 3,00€ | 150 | 25,96 | 18,68 | 16,86 | 349,3 |
| 2. Sealiha magushapus kastmes ananassiga (G) | 2,50€ | 150 | 12,01 | 9 | 9,19 | 170,6 |
| 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) | | 50 | 0,92 | 1,98 | 3,07 | 34,8 |
| 6. Värske salat | | 70 | 1,39 | 3,81 | 2,17 | 50,1 |
| | | | 45,83 | 37,05 | 68,27 | 812,37 |
| Teisipäev, 22.03.2022 | | KOGUS, g | VALGUD | RASVAD | SÜSIVESIKUD | ENERGIA |
| 1. Hakkliahapallid marinaadis (G,L,M) | 3,00€ | 150 | 10,04 | 12,2 | 13,54 | 210,2 |
| 2. Pikkpoiss (M,L,G) | 2,50€ | 150 | 6,14 | 3,55 | 12,6 | 109,9 |
| 3. Ahjukartulid | | 100 | 1,8 | 6,33 | 15,92 | 131,5 |
| 4. Sõmer riis | | 100 | 2,26 | 2,14 | 26,61 | 138,2 |
| 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 |
| | | | 22,55 | 30,02 | 73,92 | 674,71 |
| Kolmapäev, 23.03.2022 | | KOGUS, g | VALGUD | RASVAD | SÜSIVESIKUD | ENERGIA |
| 1. Kanafilee juustukattega (L) | 3,00€ | 150 | 23 | 8,05 | 6,51 | 195,8 |
| 2. Lasagne (L,G) | 2,50€ | 150 | 8,62 | 11,43 | 16,98 | 211,3 |
| 3. Metsik riis, keedetud | | 100 | 0,76 | 4,16 | 8,93 | 78,4 |
| 4. Soe kaste (G,L) | | 50 | 0,92 | 1,98 | 3,07 | 34,8 |
| 5. Värske salat | | 70 | 1,39 | 3,81 | 2,17 | 50,1 |
| | | | 34,68 | 29,43 | 37,66 | 570,34 |
| Neljapäev, 24.03.2022 | | KOGUS, g | VALGUD | RASVAD | SÜSIVESIKUD | ENERGIA |
| 1. Kooreklops veiselihast (G,L) | 3,00€ | 150 | 17,88 | 19,25 | 4,18 | 269,5 |
| 2. Hakkliahapallid peekoniga (L,SN,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. 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 |
| | | | 31,83 | 48,65 | 53,15 | 800,84 |
| Reede, 25.03.2022 | | KOGUS, g | VALGUD | RASVAD | SÜSIVESIKUD | ENERGIA |
| 1. Ahjulõhe kooseses kastmes (G,L,K) | 3,00€ | 150 | 12,21 | 10,84 | 6,93 | 179,3 |
| 2. Kalkuniliha jalopenjo kastmega (G,L) | 2,50€ | 150 | 15,69 | 12,71 | 5,45 | 204,9 |
| 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 kaste (G,L) | | 50 | 0,92 | 1,98 | 3,07 | 34,8 |
| 6. Värske salat | | 70 | 1,39 | 3,81 | 2,17 | 50,1 |
| | | | 34,56 | 34,15 | 58,76 | 700,18 |
| | | Keskmine: | 33,89 | 35,86 | 58,35 | 711,69 |

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