

Esmaspäev, 21.11.2022		KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	ENERGIA
1. Pneeritud kanafilee(G,M)	3,50€	150	25,96	18,68	16,86	349,3
2. Sealiha vürtsidega kastmes (G,L)	2,50€	150	12,05	12,08	3,2	174,8
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
			45,88	40,12	62,28	816,57
Teisipäev, 22.11.2022		KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	ENERGIA
1. Kalkunifilee paprika ja juustu kattega (G,L)	3,50€	150	16,71	11,45	4,34	192,8
2. Sea- ja kanahakklihast vorst juustuga (G,L,M)	2,50€	150	24,25	9,51	10,48	230,9
3. Sõmer riis		100	2,26	2,14	26,61	138,2
4. Kartuli-tangupuder (G,L)		100	1,82	4,07	15,25	107,9
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
			47,35	32,97	61,93	754,63
Kolmapäev, 23.11.2022		KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	ENERGIA
1. Loomaliha tomatises kastmes (G)	3,50€	150	14,17	16,26	8,48	244,1
2. Pikkpoiss (M,L)	2,50€	150	6,14	3,54	12,6	109,8
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
			26,21	35,52	64	700,15
Neljapäev, 24.11.2022		KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	ENERGIA
1. Ahjusealiha hautatud hapukapsaga (SN)	3,50€	250	12,95	9,28	9,93	180,1
2. Hakkliha ja suvikõrvitsa kotlet (G,L,M)	2,50€	150	25,5	30	10,08	424,9
3. Metsik riis, keedetud		100	0,76	4,16	8,93	78,4
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
			43,42	49,33	50,99	845,88
Reede, 25.11.2022		KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	ENERGIA
1. Zrazi munaga (G,L,M)	3,50€	150	12,21	16,02	8,87	235,3
2. Chilli con Carne	2,50€	150	9,26	4,06	16,77	144,5
3. Riis köögiviljadega		100	2,19	2,84	15,91	100,6
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
			27,76	35,04	62,72	696,82
Keskmine:			38,12	38,6	60,38	762,81

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 - soja