

Esmaspäev, 22.05.2023		KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	ENERGIA
1. Sealiha paprika ja juustuga (L)	3,50€	150	23,92	9,92	2,55	200,8
2. Seahakklihast kotlet singiga (G,L,M)	2,50€	150	25,5	30	10,08	424,9
3. Sõmer riis		100	2,26	2,14	26,61	138,2
4. Kartulipüree (L)		100	2,08	2,65	14,43	92,4
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
			56,26	50,89	59,53	948,01
Teisipäev, 23.05.2023		KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	ENERGIA
1. Kooreklops veiselihast (G,L)	3,50€	150	17,88	19,25	4,18	269,5
2. Kanahakklihast pall spinatiga (M,L,G)	2,50€	150	24,54	12,01	10,66	256
3. Keedetud pasta (G)		100	3,79	2,8	21,58	130
4. Keedetud kartulid		100	1,91	0,1	16,81	77,7
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
			50,61	40,35	59,09	825
Kolmapäev, 24.05.2023		KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	ENERGIA
1. Praetud kanašnitsel (G,m)	3,50€	150	25,96	18,68	16,86	349,3
2. Sealiha porgandiga tomatises kastmes (G,L)	2,50€	150	11,54	10,19	5,29	163,8
3. Riis köögiviljadega		100	2,19	2,84	15,91	100,6
4. Praetud kartulid		100	1,69	7,42	15,44	139,2
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
			43,86	45,31	59,35	844,6
Neljapäev, 25.05.2023		KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	ENERGIA
1. Praetud kanakotlet (G,L)	3,50€	150	23,55	15	16,35	303,1
2. Pikkpoiss (M,L)	2,50€	150	6,13	3,54	12,54	109,5
3. Tatrapuder, sõmer		100	3,65	3,47	20,16	129,9
4. Kartuli-porgandi püree (L)		100	1,8	5,15	11,42	102,2
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
			37,63	33,35	66,34	736,45
Reede, 26.05.2023		KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	ENERGIA
1. Hakkliharull juustu ja tomatiga (G,L,M)	3,50€	150	19,07	12,11	8,72	226,5
2. Kanaliha vürtsidega kookospiimases kastmes (G,L)	2,50€	150	13,19	8,38	6,61	159,1
3. Metsik riis, keedetud		100	0,76	4,16	8,93	78,4
4. Ahjukartulid		100	1,69	7,42	15,44	139,2
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
			37,2	38,25	45,55	695,04
Keskmine:			45,11	41,63	57,97	809,82

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-sinip, SR-seller, MP-maapähkel, K-kala, SO - soja