

Esmaspäev, 20.03.2023		KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	ENERGIA
1. Paneeritud kalkun (M,G)	3,50€	150	23,49	22,01	17,23	371,6
2. Seahakklihapall riisiga (G,M,L)	2,50€	150	22,15	4,92	5,9	160,8
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)		60	1,1	2,38	3,69	41,7
6. Värske salat		70	1,39	3,81	2,17	50,1
			50,8	37,38	54,73	780,33
Teisipäev, 21.03.2023		KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	ENERGIA
1. Kooreklops veiselihast (G,L)	3,50€	150	17,88	19,25	4,18	269,5
2. Kodune kotlet (G,L,M)	2,50€	150	12,21	16,02	8,87	235,3
3. Sõmer riis		100	2,26	2,14	26,61	138,2
4. Ahjukartulid		100	1,8	6,33	15,92	131,5
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
			36,63	49,93	61,44	866,41
Kolmapäev, 22.03.2023		KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	ENERGIA
1. Kanafilee juustukattega (L)	3,50€	150	23	8,05	6,51	195,8
2. Kanaliha "Tom Kha" katmes (S,SO)	2,50€	150	18,24	8,11	3,36	163,9
3. Keedetud makaronid (G)		100	3,83	2,81	25,24	145,3
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
			49,46	25,25	57,78	674,57
Neljapäev, 23.03.2023		KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	ENERGIA
1. Kiievi kotlet (L,G,M)	3,50€	150	25,03	9,53	2,89	203,1
2. Kanahakklihast kotlet tsukiiniga (M,L,G)	2,50€	150	24,54	12,01	10,66	256
3. Tatrapuder, sõmer		100	3,65	3,47	20,16	129,9
4. Kartulipüree (L)		100	2,1	2,65	14,52	92,8
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
			57,8	33,84	54,09	773,51
Reede, 24.03.2023		KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	ENERGIA
1. Kanafilee majoneesi, ürdi - juustukattega (L,SN,M,SO)	3,50€	150	23	8,05	6,51	195,8
2. Sealiha oliivide ja paprikaga tomatises kastmes (G,L)	2,50€	150	9,93	10,99	5,22	164,3
3. Kirju riis		100	1,9	2,5	22,23	122,2
4. Ahjukartulid		100	1,8	6,33	15,92	131,5
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
			39,11	34,06	55,74	705,7
Keskmine:			46,76	36,09	56,76	760,11

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