

Esmaspäev, 28.03.2022		KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	ENERGIA
1. Kanafilee peekoniga (G)	3,00€	150	28,68	15,17	9,45	297,4
2. Sealiha jalapenoga kastmes (G,L)	2,50€	150	13,26	16,73	2,93	221,9
3. Sõmer riis		100	2,26	2,14	26,61	138,2
4. Kartulipüree (L)		100	2,1	2,67	14,52	92,9
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
			48,6	42,49	58,75	835,32
Teisipäev, 29.03.2022		KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	ENERGIA
1. Veiseliha kapparitega kastmes (G,L)	3,00€	150	8,61	9,27	5,5	144
2. Kodused kotletid (G,L,M)	2,50€	150	12,21	16,02	8,87	235,4
3. Ahjukartulid		100	1,8	6,33	15,92	131,5
4. Tatrapuder,sõmer		100	3,65	3,47	20,16	129,9
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
			28,57	40,88	55,7	725,71
Kolmapäev, 30.03.2022		KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	ENERGIA
1. Seašnitsel (M,G)	3,00€	150	25,04	13,4	16,89	296,5
2. Kalkunihakklihast vorst juustuga (M,G,L)	2,50€	150	17,95	10,2	2,62	179,2
3. Metsik riis, keedetud		100	0,76	4,16	8,93	78,4
4. Keedetud pasta (G)		100	3,93	4,73	22,36	151,7
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
			49,97	38,28	56,04	790,65
Neljapäev, 31.03.2022		KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	ENERGIA
1. Küpsetatud kanafilee ananassiga (G)	3,00€	150	23	8,05	6,51	195,8
2. Kana-juustu pall (G,M,L)	2,50€	150	25,28	5,52	15,89	220,2
3. Röstitud kartulid		100	1,69	7,42	15,44	139,2
4. Kirju riis		100	1,9	2,5	22,23	122,2
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
			54,18	29,28	65,32	762,25
Reede, 01.04.2022		KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	ENERGIA
1. Burgundia pada veiselihast (L)	3,00€	150	17,65	20,06	2,46	269
2. Hakkliha bitkii singi-juustuga (G,M,L,SO,SN)	2,50€	150	25,28	5,52	15,89	220,2
3. Keedetud kartulid		100	1,91	0,1	16,81	77,7
4. Riis köögiviljadega		100	2,57	3,02	13,12	92,4
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
			49,72	34,49	53,53	744,1
		Keskmine:	46,21	37,09	57,87	771,61

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