

Esmaspäev, 29.11.2021		KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	ENERGIA
1. Kooreklops veiselihast (G,L)	3,00€	150	17,88	19,25	4,18	269,5
2. Sealiha roheliste hernestega kastmes (L,G)	2,50€	150	13,23	17,35	3,99	232
3. Kartulipüree (L)		100	2,1	2,67	14,52	92,9
4. Kirju riis		100	1,9	2,5	22,23	122,2
5. Värske salat		70	1,39	3,81	2,17	50,1
			36,5	45,59	47,1	766,72
Teisipäev, 30.11.2021		KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	ENERGIA
1. Seašnitset (M,G)	3,00€	150	25,04	13,4	16,89	296,5
2. Kanakotlet kodujuustuga (G,M,L)	2,50€	150	25,28	5,52	15,89	220,2
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
			58,18	28,28	75	809,09
Kolmapäev, 01.12.2021		KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	ENERGIA
1. Kanarull(-id) juustuga (L)	3,00€	150	23	8,05	6,51	195,8
2. Lasanje (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, 02.12.2021		KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	ENERGIA
1. Ahjulõhe (K)	3,00€	150	29,6	25,55	0,48	360,9
2. Hakklihapall peekoniga (M,L,G)	2,50€	150	8,05	13,69	6,05	185,1
3. Sõmer riis		100	2,26	2,14	26,61	138,2
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
			44,13	47,27	55,19	846,76
Reede, 03.12.2021		KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	ENERGIA
1. Sealiha majoneesi-juustuga (L)	3,00€	150	10,84	11,99	5,38	177,9
2. Kalkuni&sealiha laevuke tomati-juustuga (G,L)	2,50€	150	14,47	7,77	10,83	175,9
3. Röstitud kartulid		100	1,69	7,42	15,44	139,2
4. Sõmer tatar / kruubipuder (G)		100	2,73	5,04	18,51	133,9
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
			32,03	37,99	55,39	711,81
		Keskmine:	41,11	37,71	54,07	740,94

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