

Esmaspäev, 03.10.2022		KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	ENERGIA
1. Ahjus küpsetatud heigifilee (G,L,K)	3,50€	150	12,3	3,9	4,72	106,1
2. Hakkliha bitki juustuga(G,L,M)	2,50€	150	15,71	11,06	14,51	226,7
3. Keedetud kartulid		80	1,53	0,08	13,45	62,2
4. Metsik riis, keedetud		80	0,6	3,33	7,14	62,7
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
			32,45	24,17	45,06	542,53
Teisipäev, 04.10.2022		KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	ENERGIA
1. Paneeritud kanafilee (G,M)	3,50€	150	25,96	18,68	16,86	349,3
2. Kanahakklihast kotlet paprikaga (M,L)	2,50€	150	26,27	9,11	1,83	199,9
3. Sõmer riis		80	1,81	1,71	21,29	110,6
4. Kartulipüree (L)		80	1,68	2,12	11,61	74,2
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
			58,02	37,41	56,84	818,82
Kolmapäev, 05.10.2022		KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	ENERGIA
1. Burgundia pada veiselihast (L)	3,50€	150	17,65	20,06	2,46	269
2. Pikkpoiss (M,L)	2,50€	150	6,14	3,54	12,6	109,8
3. Ahjukartulid		80	1,44	5,07	12,74	105,2
4. Kirju riis		80	1,52	2	17,79	97,8
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
			29,06	36,46	50,84	666,64
Neljapäev, 06.10.2022		KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	ENERGIA
1. Küpsetatud kalkunifilee tomati 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. Röstitud kartulid		80	1,35	5,93	12,35	111,4
4. Riis köögiviljadega		80	1,75	2,27	12,73	80,5
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
			46,37	34,96	45,15	700,36
Reede, 07.10.2022		KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	ENERGIA
1. Lihaburger juustu ja tomatiga (G,L,M)	3,50€	150	25,5	30	10,08	424,9
2. Sealiha kapparitega kastmes (L,G)	2,50€	150	13,23	17,35	3,99	232
3. Keedetud pasta (G)		80	3,14	3,78	17,89	121,4
4. Praetud kartulid		80	1,48	1,55	9,14	58
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
			45,67	58,47	46,35	921,08
Keskmine:			42,31	38,29	48,85	729,89

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

G-gluteen, L-laktoos, M-muna, P-pähkel, S-seesam, SN-sinip, SR-seller, MP-maapähkel, K-kala, SO - soja